

Technická univerzita v Liberci

**FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ**

**Katedra:** Tělesné výchovy a sportu  
**Studijní program:** Ekonomika a management  
**Studijní obor**  
**(kombinace):** Management sportovní

## ANALÝZA PŘÍPRAVNÉHO OBDOBÍ V KARATE ANALYSIS OF THE PREPARATORY PERIOD IN KARATE

**Bakalářská práce:** 11-FP-KTV-413

**Autor:**

Aneta Markušová

**Podpis:**

**Adresa:**

Jáchymovská 233/66

460 10, Liberec 10

**Vedoucí práce:** Mgr. Jaroslav Kupr

**Počet**

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
65	17	9	15	14	5

V Liberci dne: 29. 07. 2011



## Čestné prohlášení

**Název práce:** Analýza přípravného období v karate  
**Jméno a příjmení autora:** Aneta Markušová  
**Osobní číslo:** P08000561

Byl/a jsem seznámen/a s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má bakalářská práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil/a elektronickou verzi mé bakalářské práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedl/a jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

Liberci dne: 29. 07. 2011

---

Aneta Markušová

## **Poděkování**

Ráda bych zde a touto formou poděkovala svému vedoucímu bakalářské práce, panu Mgr. Jaroslavu Kuprovi, za odborné vedení při psaní této mé práce, ale také za jeho ochotný, optimistický, povzbudivý, také věcný a trpělivý přístup a klid se kterým přistupoval ke každé z celé řady našich společných konzultací.

V neposlední řadě děkuji také svým rodičům, za trpělivost, podporu, zázemí a podmínky, které mi po celou dobu studia prokazovali a poskytovali.

## **ANALÝZA PŘÍPRAVNÉHO OBDOBÍ V KARATE**

### **Anotace**

Bakalářská práce se zabývá analýzou přípravného období vrcholového sportovce (reprezentanta) v karate, především z pohledu tréninkové a finanční náročnosti celé jeho přípravné sezóny před MS. V teoretické části je představeno karate jako sport, nepříliš známý mezi laickou veřejností. Popisují zde karate, jeho vznik a historii, vývoj v moderní současné době, jeho jednotlivé styly, pravidla, disciplíny, výkonnostní stupně a organizaci od mezinárodní federace až po národní uspořádání v rámci ČSKe. V praktické části pak mnou byla provedena anketa mezi volnočasovými sportovci a vrcholovými reprezentanty v tomto sportu v ČR, zaměřená především na analýzu rozdílnosti výše jim vzniklých nákladů v přípravném období na sezónu, ale také jejím samotném průběhu. Výsledky ankety, potažmo zpracované analýzy, mi byly podkladem pro návrhy, jak snížit nemalé finanční zatížení reprezentanta v průběhu jeho cyklicky se opakujícího celoročního přípravného období především v souvislosti s přímo vyvolanými náklady.

### **Klíčová slova**

Karate, ČSKe, MS, reprezentant, přípravné období, náklady, anketa, analýza.

# **ANALYSIS OF THE PREPARATORY PERIOD IN KARATE**

## **Annotation**

The Thesis concerns analysis of preparatory period of the top athlete (representing athlete) in karate, especially from the training and financial demand point of views of the whole preparatory season before the World Championships. In theoretical part karate is presented as a sport not really popularized by uninitiated public. Here I describe the sport as it is; its origin and history, development in modern times, its individual styles, rules, disciplines, performance levels and organization from international federation to national system within the ČSK. In practical part I did a survey among hobby sportsmen and top representative athletes in this sport in the Czech Republic. It mainly concerned analysis for differences in the amounts of incurred costs in preparatory period for the season but also in the season itself. The results of the survey, as well as elaborated analysis, were my groundwork for proposals to decrease considerable financial charge of the representing athlete during his/her periodically repeating, all-year-long preparatory period mainly in connection to directly created costs.

## **Key words**

Karate, ČSK, World Championships, representing athlete, preparatory period, costs, survey, analysis.

# **ANALYSE ERSTE ZEIT IN KARATE**

## **Anmerkung**

Diese Arbeit beschäftigt sich mit der Analyse der Vorbereitungsphase der Top-Athleten (Nationalkader) im Karate, insbesondere im Hinblick auf Ausbildung und finanzielle Belastung während der gesamten Vorbereitungszeit auf die Weltmeisterschaft. Im theoretischen Teil wird Karate als eine Sportart, die weniger populär ist, einer breiten Öffentlichkeit vorgestellt. Ich beschreibe hier Karate, seine Herkunft und Geschichte, seine Entwicklung in der modernen Neuzeit, seine verschiedenen Stile, Regeln, Disziplin, Performance Level sowie die Organisation der internationalen Föderation der nationalen Regelungen unter Tschechischen Karateverband. Im praktischen Teil führte ich eine Umfrage unter Freizeitsportlern und den Top-Athleten in dieser Sportart in Tschechien durch, konzentrierte mich dabei hauptsächlich auf die Analyse der Unterschiede in der Höhe ihrer Kosten in der Vorbereitungsphase für die Saison, aber auch in ihrem tatsächlichen Verlauf. Die Umfrageergebnisse sowie die von mir unter durchgeführte Analyse waren die Grundlage für Vorschläge, wie man die enorme finanzielle Belastung für den Nationalkader während der zyklisch wiederkehrenden einjährigen Vorbereitungszeit reduzieren kann, insbesondere im Zusammenhang mit induzierten direkten Kosten.

## **Schlüsselworte**

Karate, Tschechischer Karateverband, Weltmeisterschaft, Nationalkader, Vorbereitungszeit, Kosten, Umfrage, Analyse.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK A SYMBOLŮ

<b>ČR</b>	Česká republika
<b>ČSKe</b>	Český svaz karate
<b>ME</b>	mistrovství Evropy
<b>MS</b>	mistrovství světa
<b>OH</b>	olympijské hry
<b>KARA</b>	prázdný
<b>TE</b>	ruka
<b>DO</b>	cesta, ve smyslu duševním, způsob života
<b>Kyu</b>	základní technický stupeň cvičence
<b>Dan</b>	mistrovský technický stupeň cvičence
<b>Obi</b>	pásek
<b>TM</b>	taktický moment
<b>Embusen</b>	diagram katy
<b>WUKO</b>	World Union of Karate Organization
<b>Karate-Gi</b>	kimono
<b>IOC</b>	Mezinárodní olympijský výbor
<b>FMK</b>	Federation Mondial de Karate
<b>WKF</b>	World karate federation
<b>EKF</b>	Evropská federace karate
<b>PKF</b>	Panamerická federace karate
<b>UFAK</b>	Unie federací afrického karate
<b>AFK</b>	Asijská federace karate
<b>OKF</b>	Federace karate Oceánie



# **OBSAH**

<b>1</b>	<b>ÚVOD.....</b>	<b>11</b>
<b>2</b>	<b>CÍLE PRÁCE .....</b>	<b>12</b>
<b>3</b>	<b>TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>13</b>
3.1	CO JE KARATE DO .....	13
3.1.1	Historie tradičního karate.....	13
3.1.2	Historie moderního karate .....	14
3.1.3	Styly karate .....	16
3.1.4	Soutěžní disciplíny karate.....	16
3.1.5	Technické stupně (pásy) .....	20
3.1.6	Pravidla karate .....	22
3.1.7	Světová federace karate, karate na OH.....	22
3.2	STRUKTURA ROČNÍHO TRÉNINKOVÉHO CYKLU REPREZENTANTA NA SEZÓNU PŘED MS .....	24
3.2.1	Všeobecné přípravné období (všeobecně rozvíjející).....	25
3.2.2	Speciální přípravné období .....	26
3.2.3	Závodní období.....	30
3.2.4	Přechodné období .....	32
3.2.5	Životospráva – úprava stravovacího režimu.....	33
<b>4</b>	<b>PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>37</b>
4.1	METODIKA PRÁCE.....	37
4.1.1	Anketa.....	37
4.1.2	Charakteristika souboru .....	38
4.2	VÝSLEDKY A DISKUZE .....	39
4.2.1	Výsledky ankety .....	39
4.2.2	Diskuse nad výsledky .....	55
4.2.3	Návrhy na zmírnění finanční zátěže reprezentanta v přípravném období.....	56

<b>5</b>	<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>59</b>
<b>6</b>	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....</b>	<b>61</b>
<b>7</b>	<b>PŘÍLOHY.....</b>	<b>63</b>
7.1	Příloha č. 1.....	63
7.2	Příloha č. 2.....	64
7.3	Příloha č. 3.....	64
7.4	Příloha č. 4.....	65
7.5	Příloha č. 5.....	65

# 1 ÚVOD

Důvodem, proč jsem si zvolila toto téma, je především můj osobní vztah ke sportu a stejně tak vlastní zkušenost a znalost tréninkové a finanční náročnosti přípravné sezóny Českého reprezentanta jakožto přímého účastníka MS. Zabývám se již sedmnáctým rokem aktivně sportem karate, z toho posledních 5let jsem členkou státní reprezentace ČR a účastním se mezinárodních soutěží, mimo jiné ME a MS, kde se snažím co nejdůstojněji reprezentovat naši republiku. Posledních několik roků se věnuji i trénování malých dětí a jejich předzávodní přípravou na soutěže.

Problémem naší, ale i nastávajících generací karatistů je poměrně vysoká finanční náročnost tohoto sportu, pokud se jím chceme zabývat na vrcholové úrovni.

Proto jsem zaměřila svoji práci na tuto problematiku, se kterou se potýká víceméně každý člen naší reprezentace, jehož sportovní příprava vždy zahrnuje různá soustředění, individuální tréninky, speciální doplňky stravy, regenerace a další těmto podobné specifické potřeby v oblasti přípravy reprezentanta. Pro zvýraznění finanční zátěže reprezentanta jsem provedla porovnání nákladů se stejnými výdajovými kategoriemi u volnočasového sportovce, karatisty.

Jelikož sport karate není na tak populární úrovni jako třeba fotbal nebo hokej a doposud se stále v jeho případě nejedná o Olympijský sport, bývá veliký problém shánět sponzory, kteří by byli ochotni reprezentanty tohoto druhu sportu podporovat. Proto bych ráda touto prací na problematiku upozornila, svoji analýzou částečně přiblížila, popřípadě navrhla či doporučila možná řešení, jak nelehkou finanční situaci v oblasti vrcholového karate zlepšit nebo alespoň jak finanční dopady na jednotlivce reprezentace zmírnit a usnadnit mu tak materiální zabezpečení přípravné fáze před významnou soutěží vrcholné světové úrovně.

## 2 CÍLE PRÁCE

Hlavním cílem bakalářské práce je provést analýzu přípravného období reprezentanta v karate pro sezónu s nominovanou účastí na MS z hlediska tréninkové skladby a finanční náročnosti.

Dílčí úkoly:

1. Seznámení se sportem karate a jeho disciplínami.
2. Popis optimální struktury sportovní přípravy v karate na roční sezónu reprezentanta.
3. Anketa - porovnání nákladů přípravy volnočasového karatisty a reprezentanta na sezónu.
4. Analýza výsledků ankety.
5. Návrhy na zmírnění finanční zátěže reprezentanta v přípravném období.

### 3 TEORETICKÁ ČÁST

#### 3.1 CO JE KARATE DO

Karate do = doslovný překlad z Japonského jazyka - cesta prázdné ruky

**KARA** – prázdný

**TE** – ruka

**DO** – cesta, ve smyslu duševním, způsob života

*„Karate je způsob života, cesta, jak dospět k absolutní bezpečnosti a nebojácnosti.“*  
(Yasutsune Itosu, 2005)

*„Je to bojové umění neužívající zbraní. Vyžaduje tvrdý, přísný trénink, rozvíjející velkou fyzickou sílu. Ale toto není výhradním cílem, neboť karate se liší od mnoha podobných snah důrazem na duchovní a mentální růst, na zralost osobnosti. Jak se žák stává fyzicky silnější a techniky dovednější, rozvíjí sebedůvěru, která transformuje jeho vztahy k lidem.“*

(Masutacu Ojama, 2005)

Pro mě osobně karate znamená určitý životní styl, filosofii, disciplínu, pokoru, příležitost seberealizace, osobního rozvoje, přátelství a poznávání se s lidmi stejného smýšlení, ale také možnost utkat se na poli sportovním a porovnat své schopnosti v rámci jasně stanovených pravidel a kritérií se stejně zaměřenými sportovci světa.

##### 3.1.1 Historie tradičního karate

Počátky vzniku Karate jsou spojovány s ostrovem Okinawa. Předpokládá se, že okolo 7. století sem začaly pronikat prvky čínských bojových umění. Nový vládce na Okinawě zakázal místnímu obyvatelstvu např. nošení jakékoliv zbraně. Tím

ovšem podnítil rozvoj sebeobránného systému. V tomto systému bylo hlavním úkolem přežít. Trénovalo se ve třech hlavních městech - *Shuri, Naha, Tomari*.

Výuka probíhala tajně, protože tomu kdo byl přistižen při praktikování sebeobránného systému, hrozil trest smrti. Současně s tímto systémem se rozvíjel i systém boje se zbraní, kdy jako zbraně sloužily běžné věci každodenního života, např. cep na rýži, klika od mlýnku na zrní.

Toto období trvá až do roku 1868. Poté se bojové umění dostává do podvědomí veřejnosti a již není potřeba tajit smrtící umění. V té době se dají vysledovat dva hlavní směry Shorin-ryu (Shuri, Tomari) a Shorei-ryu (Naha). Gichin Funakoshi, který jako první přenesl Karate na půdu Japonska a stal se zakladatelem, v současné době snad nejrozšířenějšího stylu, Shotokan. Funakoshi jako první použil název *Kara-te* s významem "prázdná ruka". Do té doby se místo znaku Kara (prázdný) používal stejně znějící znak s významem Čína, Čínský ([Http://www.karateuo.cz/](http://www.karateuo.cz/), 2011).



**Obr. č. 1** Zakladatel nejrozšířenějšího stylu Shotokan – Gichin Funakoshi.  
(Zdroj: <http://www.karateuo.cz/>)

### **3.1.2 Historie moderního karate**

Za zlom ve vývoji Karate lze považovat rok 1868, tj. počátek období Meiji. Karate Vystoupilo z ilegality. Od roku 1905 se začalo dokonce vyučovat v hodinách tělocviku na základních školách na Okinawě. Pro tento případ mistr Anko Itosu

upravil řadu Kata Heian. V každé z těchto kata jsou procvičovány jednotlivé principy bojových umění a jejich zvládnutí je předpokladem pro další cvičení Karate. Gichin Funakoshi předvedl poprvé Karate na Okinawě v roce 1921. Následující rok Gichin Funakoshi poprvé předvádí Karate na půdě Japonska v Tokiu. Od tohoto roku zůstal v Japonsku a snažil se o rozšíření Karate mezi japonskou veřejnost. Začátky byly velmi těžké a teprve v roce 1924 založil své první Dojo (<http://www.karateuo.cz/>, 2011).

Funakoshi jako žák starých mistrů lpěl na tradicích a jen těžko byl ochoten něco měnit na starých principech cvičení Karate, odmítal i dělení Karate na jednotlivé směry a školy. Veškeré své úsilí soustředil na změnu tohoto bojového umění (Bujutsu) na bojovou cestu (Budo) s prvotním cílem zdokonalování jedince a omezení použití vlastního Karate jen na případy krajních situací. Proto odmítl učit a rozvíjet útok (<http://www.karateuo.cz/>, 2011).

Tento jeho přístup vnášel mnoho rozporů mezi něj a jeho žáky, a proto jich mnoho od něj odešlo. Gichin Funakoshi nakonec provedl některé změny, např. zavedl barevně odstupňované žákovské stupně (Kyu) atd. Přestože byl proti dělení Karate na různé styly, zavedli žáci pro jeho Dojo název složený z jeho pseudonymu, kterým podepisoval své básně, Shoto a ze slova Kan (jap. združení), a tím vlastně položil základ pro směr Karate Shotokan. Gichin Funakoshi ve svém Karate odmítal jakýkoliv typ konfrontace silou. Proto se pro něj stal určitým problémem tlak některých studentů na zavedení zápasu (kumite). Postupně jejich tlaku podlehl a zavedl nejdříve Sanbon-kumite a později Ippon-kihon-kumite.

Již Gichin Funakoshi připravoval instruktory karate s posláním šířit toto bojové umění po celém světě. Bohužel, Druhá světová válka zmařila jeho plány a mnoho instruktorů této generace v ní zemřelo. Po válce jeho záměr uskutečnil Shinan Hidetaka Nishiyama a své žáky vyslal jako instruktory do světa. Po celý svůj život se Shinan Hidetaka Nishiyama snažil a snaží o sjednocení všech, kteří se zajímají o Karate v jeho tradiční formě (<http://www.karateuo.cz/>, 2011).

### 3.1.3 Styly karate

Jak jsem se již dočetla z různých zdrojů o karate, je zřejmé, že moderní pojetí stylů karate vychází jen z posledních 100 let. Nicméně tyto styly mají základní důležitý bod v historickém stanovisku. Styly karate přicházejí a čerpají ze čtyř základních míst: **Shuri, Naha, Tomari a Číny**. Já se zaměřuji především na hlavní styly karate (obsaženy v **tabulce 1**), které jsou na Okinawě a v Japonsku. V podstatě jsou zde čtyři hlavní styly (<http://karateorlova.sweb.cz/>, 2006).

**Tabulka č. 1** – Čtyři hlavní Okinawské a Japonské styly.

OKINAWSKÉ STYLY	JAPONSKÉ STYLY
SHORIN - RYU ( KOBAYASHI )	<i><b>SHOTOKAN - RYU</b></i>
SHORIN - RYU ( MATSUBAYASHI )	WADO - RYU
GOJU – RYU	SHITO - RYU
UECHI – RYU	GOJU – RYU

(Zdroj: <http://karateorlova.sweb.cz/>)

**Pozn.:** V Českém svazu karate jsou nejrozšířeněji pořádány soutěže stylu ***SHOTOKAN – RYU***.

### 3.1.4 Soutěžní disciplíny karate

#### KATA

Znak pro slovo kata se skládá ze tří částí: levá horní část znamená "tvar", pravá horní část výraz "řez" a dolní část "základ, zemi". Poskládáním těchto tří významů můžeme toto slovo charakterizovat jako "formu, která vystřihuje základ." Zjednodušeně, kata symbolizuje boj proti několika fiktivním útočníkům, ozbrojeným a útočícím různými způsoby a ve stanoveném pořadí. Úlohou "obránce" je tyto pomyslné útoky vykrývat a současně provádět i vlastní protiútoky a to předem stanovenými technikami, jejichž návaznost na sebe tvoří celek, tj. určitou kompletní akci. Aby však kata nebyla znehodnocena, je na pouhé provádění technik karate.



Jsou vykonávány navíc v předepsaném rytmu tak, aby kata dávala cvičícímu pocit reality skutečného boje. Jedná se tedy o předem přesně stanovený sled obranných a útočných technik proti předpokládaným způsobům útoku. Každá technika, obsažená v kata, každý postoj a pohyb mají svůj význam a smysl a jsou proto od sebe neoddělitelné. Převážná část technik a pohybů v kata je symetrická.

Znamená to tedy, že když se provádí např. dva pohyby na jednu stranu, provádí se tyto pohyby i na straně druhé, pokud vzdálenost místa je identická. Diagram katy, japonsky "EMBU SEN" tvoří přímka, tvar písmene H, T, X apod. Při podrobnějším pohledu na embusen jednotlivých kat zjistíme, že pohybem jsou zřejmě kresleny znaky, které symbolizují jejich skrytý význam. Tato vodící linie katy je velmi pravidelná a geometrická a proto ten, kdo cvičí katu, musí mít velmi dobře vyvinutý smysl pro orientaci, směr a pohyb v prostoru. Zde jsou i minimální odchylky považovány za vážnou chybu. Jestliže je proto požadavek pohybu ve střední linii, techniky musí být prováděny přesně v tomto směru, nikoli stranou (<http://www.karatetygr.cz/>, 2005).

Totéž platí i pro výšku (pásma) prováděných úderů a krytů. Každá kata však vždy začíná krytem - to proto, aby se zdůraznilo, že karate je výhradně sebeobranný systém a z tohoto důvodu nemá být užito k útočným, ale pouze jen k obranným účelům (<http://www.karatetygr.cz/>, 2005).



**Obr. č. 2** modelování Kata  
(Zdroj: <http://www.karatetygr.cz/>)



**Obr. č. 3** Tvar pohybu Katy  
(Zdroj: <http://www.karatetygr.cz/>)

Podle jejich obtížnosti, a sice na základní katy, vyšší katy a na vrcholné katy, někdy též označované za tzv. "mistrovské" katy - což však není správný výraz. Styl Shotokan-ryu mezi tzv. základní katy zahrnuje tyto: Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan, Heian Godan a Tekki Shodan, mezi vyšší katy zahrnuje Tekki Nidan, Tekki Sandan, Kanku Sho, Kanku Dai, Bassai Sho, Bassai Dai a mezi mistrovské katy řadí: Jion, Jitte, Sochin, Chinte, Empi, Meikyo, Hangetsu, Unsu, Gankaku, Niju-shiho, Goju-shiho Sho, Goju-shiho Dai, Wankan. Cvičení kata a jejich trénink má nesporně veliký vliv na rozvoji každého adepta karate. Cvičením kata karatista zlepšuje koordinovanost pohybů, zdokonaluje základní techniky, které se učí a později používá v kumite, zlepšuje napětí a relaxaci, správné dýchání. Cvičení kat rovněž výrazně zlepšuje orientaci karatisty v prostoru a v neposlední řadě má i pozitivní vliv na rozvoj rychlosti, dynamiky a síly. Kata je rovněž vhodné "fyzické cvičení", neboť značně zlepšuje aerobní kapacitu plic (<http://www.karatetygr.cz/>, 2005).

Soutěž kata má formu soutěže družstev (kata-team) a jednotlivců. Soutěž družstev je soutěží tříčlenných týmů. Družstvo je výhradně jen mužské nebo ženské. Soutěž jednotlivců se skládá z individuálního cvičení v oddělených kategoriích mužů a žen (<http://www.karatetygr.cz/>, 2005).

## **KUMITE**

Pomocí kata se můžeme naučit s imaginárním protivníkem správný pohyb těla a použití mnoha útočných a obranných technik. V kumite se učíme používat proti jednomu nebo mnoha protivníkům všechny techniky známé z kata (<http://www.karatetygr.cz/>, 2005).

Kumite, (sportovní zápas), je srovnávací zápas, v němž účastníci ukazují, jak ovládají techniky a taktiky v karate. Účelem je zjistit, kdo ze zápasníků v daném okamžiku je schopnější bojovat. Každý zápasník se pokouší zasáhnout životní body protivníka, zatím co současně své vlastní životní body chrání. Pokouší se taktickými manévry přivést protivníka do situace, v níž už nemůže své životní body chránit a útoku uniknout, ani ho kontrolovat (proti-útočit). Jestliže se útočící zápasník současně nachází také ve vzdálenosti, která je příznivá pro jeho útok, a je připravený

ke startu, nazývá se taková situace taktický moment, krátce TM. Každý zápasník se snaží ovlivnit zápas tak, aby vzniklo pro něho pokud možno co nejvíce a pro protivníka pokud možno co nejméně TM (Jakhel, 1992).

Soutěž v kumite se dále může dělit na utkání družstev a na utkání jednotlivců. Utkání jednotlivců se může dále dělit na věkovou a hmotnostní kategorii. Utkání v hmotnostních kategoriích se nakonec dělí na zápasy.

Termín „zápas“ také označuje individuální soutěže v kumite mezi dvojicemi závodníků soupeřících družstev (<http://www.czechkarate.cz/>, 2009).

**Obr. č. 4 - Zápas kumite.**



(Zdroj: <http://www.plk.org.ua/>)

### **Omezená doba zápasu**

Stalo se již tradicí, že doba v kumite je omezena na dvě až tři minuty. Omezení doby zápasu znamená podstatný rozdíl mezi karate jako bojovým uměním a sportovním karate. Doba trvání jednoho zápasu kumite pro seniory muže je určena na tři minuty (pro družstva i jednotlivce) a dvě minuty pro zápas žen, juniorů a dorostenců. Měří se digitální časomírou (Jakhel, 1992).

### 3.1.5 Technické stupně (pásy)

Obi – je pásek cvičenců v bojových uměních, patří do výstroje a je součástí ke kimonu. Je vyrobený z textilu a jeho rozměry se pohybují od šířky 4 až 6 cm po délku od 220 do 300 cm. Někdy může být vyroben i z čistého hedvábí. Jeho hlavní funkcí je držení kabátce KARATE – GI dále jen GI. Je těsně obepnutý okolo těla cvičence. Vlastník opasku si ho obtočí zpravidla dvakrát okolo trupu a konce zaváže na speciální uzel trojúhelníkového tvaru, který je uvázaný tak, aby držel co nejvíce u sebe. Pro ty, kteří cvičí různé školy a druhy bojových umění a každodenně se zdokonalují, má používání OBI zvláštní význam a není to jenom obyčejný opasek na upevnění vrchního dílce od sportovního kimona (<http://www.keiko-ryu.com/>, 2010).

OBI i GI mají svůj symbolický význam. Jako první věc, která člověka hned napadne je barva OBI, tedy barevný odstín jednotlivých pásků. Původně OBI mělo jen tři barvy a to bílou, hnědou a v poslední řadě černou. Ten, kdo se dal cestou BUDO, obdržel bílý odstín OBI a po několika ročním, přísném a tvrdém cvičení dostal hnědý odstín opasku. Kdo dále pokračoval v cestě, ten dostal možnost dosáhnout na černé OBI. A tak významem černého pásku bylo, že jeho majitel musel po dlouhé roky velmi tvrdě cvičit, aby dosáhl toužené černé barvy. Člověk, který se vydal na cestu učení bojových umění a zasvětil celý život bojovému umění, začala barva OBI postupně tmavnout, ale časem se začala stářím znova barva zesvětlovat a začalo být vidět červené zabarvení, které dokazovalo, že tyto barevné stopy jsou od krve a velice náročného tréninku. A tak červeno - bílá barva OBI byla novou barvou v odstínech, které jsou příznačné pro praxi v některých školách KARATE - DO.

Současné barevné označení OBI odráží nové představy. Podle mistra v KARATE - DO, pana HIZATAKE, který ve své práci popisuje, že dnešní význam a označení je převzato z praxe budhistických mnichů. V některých sektách buddhismu mnichové nosili různobarevné opasky, které označovali různé schopnosti v duchovní osvícenosti. Duchovní význam OBI má velmi důležitou funkci, to značí, že barvy neznamenalí stupeň šikovnosti, obratnosti, ale hlavně emoční a citový vývoj rozumových vlastností (<http://www.keiko-ryu.com/>, 2010).

Klasifikaci člověka nemáme v prvním okamžiku dělat na základě technické obratnosti a šikovnosti. Jsou mezi námi takoví lidé, kteří mají perfektní technické vybavení, ale to je všechno. Na různé technické stupně nejsou potřeba výlučně jen technické vědomosti, ale jsou potřebné charakterové vlastnosti, které musí převládat na cestě v BUDO (<http://www.keiko-ryu.com/>, 2010).

**Tabulka č. 2 – Žákovské a mistrovské rozdělení pásů.**

8. kyu	bílý pás
7. kyu	žlutý pás
6. kyu	zelený pás
5. kyu	I. fialový pás
4. kyu	II. fialový pás
3. kyu	I. hnědý pás
2. kyu	II. hnědý pás
1. kyu	III. hnědý pás
1. – 10. Dan	černý pás

(Zdroj: <http://www.keiko-ryu.com/>)



**Obr. č. 5** – Barvy pásů ke kimonu.  
(Zdroj: <http://www.budopro.cz/>)

### **3.1.6 Pravidla karate**

Pravidla karate jsou velice rozsáhlé téma, jelikož je dělené na disciplíny kata, kumite a každá má svá specifická pravidla, proto příkládám internetovou stránku, kde jsou nejnovější, schválená a podrobně rozepsaná pravidla karate WKF (world karate federation), jak v disciplínách kata, tak kumite.

[Http://www.czechkarate.cz/data/pravidla\\_WKF\\_2009\\_6\\_C\\_CZ.pdf](http://www.czechkarate.cz/data/pravidla_WKF_2009_6_C_CZ.pdf)

### **3.1.7 Světová federace karate, karate na OH**

V roce 1960 byl ustanoven mezinárodní orgán World Union of Karate Organization (WUKO); 6. Června 1985 byla WUKO oficiálně uznána Mezinárodním olympijským výborem (IOC). O čtyři roky později měla WUKO již 120 členských zemí, z nichž 90 uznává IOC (Smith, 2001).

Roku 1993 vznikla v Alžírsku Federation Mondial de Karate (FMK/WKF), která nahradila WUKO. I když členské země usilují o uznání karate jako

olympijského sportu, Mezinárodní olympijský výbor je nezařadil ani do programu her v Londýně v roce 2012 (Smith, 2001).

WKF spojuje mnoho karatistů z různých zemí, kteří se věnují sportovnímu i tradičnímu karate, a podporuje dobré vztahy mezi sportovci na celém světě. Pomáhá organizovat různé karatistické soutěže, určuje technická a soutěžní pravidla a organizuje mezinárodní setkání (Smith, 2001).

Podle Smitha (2001) se Světová organizace také stará o záležitosti, týkající se vztahů mezi členy. Jako orgán kvalifikovaný k organizaci turnajů má WKF výhradní právo na konání mistrovství světa v karate. Pořádá také jiné mezinárodní soutěže a tradiční turnaje karate. Určuje podmínky přijetí nových členů. V současné době WKF sdružuje 156 členských zemí, které jsou rozdělené do pěti kontinentálních unií:

- **Evropská federace karate (EKF)**
- **Panamerická federace karate (PKF)**
- **Unie federací afrického karate (UFAK)**
- **Asijská federace karate (AFK)**
- **Federace karate Oceánie (OKF)**

Řídící komise WKF se skládá z 21 členů a výkonná komise má 7 zástupců. Funkční období prezidenta je šestileté, ostatní členové vedené mají funkci na čtyři roky (Smith, 2001).

První světový šampionát se pod záštitou WUKO konal roku 1970 v Tokiu. Tohoto podniku se zúčastnilo 178 karatistů ze 33 zemí světa. Mistrovství světa seniorů a juniorů se uskutečňují každé dva roky. Také Mezinárodní pohár v karate žen, který se konal ve Francii, a Mezinárodní mistrovství světa žen, jež proběhlo v Japonsku, pořádá WKF. Vítězové kontinentálních šampionátů a osm prvních z mistrovství světa jsou pozváni k účasti na Světových hrách, které schvaluje IOC (Smith, 2001).

### **3.2 STRUKTURA ROČNÍHO TRÉNINKOVÉHO CYKLU REPREZENTANTA NA SEZÓNU PŘED MS**

Jelikož MS v karate je pořádáno jednou za dva roky, lze považovat za přípravnou fázi na tento šampionát minimálně jednu celoroční sezonu reprezentanta. V průběhu tohoto ročního přípravného období je pak třeba se u sportovce zaměřit především na stabilitu jeho výkonů, zlepšení fyzické kondice a zdokonalování používaných a zažitých technik boje.

Pro zvýšení účinnosti ročního tréninkového cyklu reprezentanta v sezoně s nominovanou účastí na MS, je vhodné jej rozdělit na jednotlivá období, která je třeba pravidelně opakovat. V každém z těchto období je pak nutno se zaměřit na rozvoj určitých schopností, které budou pro dané období určující, a k tomu cíleně a vyváženě stanovujeme s trenérem Kolocem jednotlivé tréninkové úkoly a to v oblastech:

- **technické části přípravy**
- **fyzické části přípravy**
- **psychické části přípravy**
- **regenerační části přípravy**

Složité tréninkový proces podle Duška (2009), musí především vycházet ze všech dostupných teoretických poznatků vědy a výzkumu, ze specifík jednotlivých sportovních odvětví a zejména s praxí ověřených metod a zkušeností směřujících k vrcholným výkonům. V oblasti plánování sportovní přípravy bylo nutné pro úspěch dosáhnout plnění tzv. obecných objemových ukazatelů tréninku v ročním tréninkovém cyklu.

Roční tréninkový cyklus pak rozdělíme na čtyři části:

- **všeobecné přípravné období (všeobecně rozvíjející)**
- **speciální přípravné období**
- **závodní období**
- **přechodné období**



Je možné použít i mírně odlišné rozdělení ročního cyklu, kdy za speciální přípravné období zařadíme znovu všeobecné přípravné období a pak znovu speciální přípravné období a teprve poté závodní období a přechodné období, takže roční cyklus bude mít šest částí. Jiná varianta je, když všechny čtyři období provedeme během půl roku, takže roční cyklus bude mít celkem osm částí (<http://skluziny.sweb.cz/>, 2003).

Závodní období je určené k naladění a udržení nejvyšší výkonnosti, takzvané sportovní formy, v době nejdůležitějších soutěží. Má tedy význam, pouze pro sportovní karate (<http://skluziny.sweb.cz/>, 2003).

V každém z uváděných období je uvažováno s optimálním počtem tréninků 6x týdně. Je to tedy rozpis pro vrcholové karatisty, pro oblast výkonnostního a vrcholového sportu. Naprosto není vhodný pro začátečníky, ani pro mládež. Kondiční cvičenci nižších úrovní si tréninkový plán přizpůsobí vždy individuálně svým potřebám.

Obsah a rozvržení jednotlivých tréninků ve všech z uvedených období se mohou částečně odlišovat v návaznosti na to, zdali je závodník zaměřen více na soutěže v disciplíně kata, kumite nebo obojí.

### **3.2.1 Všeobecné přípravné období (všeobecně rozvíjející)**

Zde se zaměřujeme více na všestranné a všeobecně rozvíjející cviky. Nácviku vlastních technik karate je zde o něco méně, převažuje všeobecné všestranné zaměření tréninku, jako je posilování, běh a průpravná gymnastika. Jde především o fyzickou přípravu reprezentanta.

Takovýto všeobecně zaměřený trénink tvoří základ, na který je dále možno stavět cvičení speciální, tedy výuku a zdokonalování technik karate. Budeme rozvíjet maximální sílu, protože ta je základní silovou schopností, nutnou pro následný rozvoj rychlých a výbušných technik. Aby nedocházelo v této fázi tréninkového procesu ke zpomalování technik, je důležitým cvikem výbušné vedení úderů a kopů do boxerského pytle či lap. Ve vytrvalostních schopnostech se zaměříme na obecnou, tedy aerobní vytrvalost. Důraz bude kladen na velký objem cvičení, to je na velký

počet natrénovaných hodin. Délka tréninkové jednotky bude 90 až 120 minut. Délka období je 2 až 3 měsíce (<http://skluziny.sweb.cz/>, 2003).

### Týdenní rozpis

**Tabulka č. 3** – Týdenní rozpis ve všeobecně přípravném období.

<b>Pondělí</b>	Nácvik základních technik, nácvik zápasových kombinací, nácvik technik do boxovacího pytle a lap.
<b>Úterý</b>	Program v posilovně.
<b>Středa</b>	Běžecý program kombinovaný s tréninkem technik karate.
<b>Čtvrtek</b>	Nácvik základních technik, nácvik zápasových kombinací, nácvik technik do boxovacího pytle a lap.
<b>Pátek</b>	Program v posilovně.
<b>Sobota</b>	Volno, regenerace (sauna, wellness, masáže).
<b>Neděle</b>	Vytrvalostní trénink – běh, plavání.

(Zdroj: <http://skluziny.sweb.cz/>)

Běžecý program lze případně nahradit obdobným plaveckým tréninkem, (vhodné především v období prvního týdne po absolvování jakékoli náročné soutěže), techniky karate a gymnastiku pak procvičíme samostatně.

#### 3.2.2 Speciální přípravné období

Pro speciální přípravné období bude charakteristický ústup všestranně zaměřených cvičení a pozvolný nárůst cviků speciálně zaměřených k technikám karate a jejich zdokonalování a přesnosti. Z hlediska silového rozvoje bude v popředí trénink výbušné explozivní síly. Rychlostní trénink zajistíme pravidelným tréninkem s boxerským pytle a lapami. Velice prospěšný bude speciální rychlostně silový rozvoj prostřednictvím atletické průpravy.

Ve vytrvalostním tréninku se zaměříme na vytrvalost krátkodobou a rychlostní, to je do 3 minut, která více odpovídá potřebám karate. Délka období je 2 až 3 měsíce (<http://skluziny.sweb.cz/>, 2003).

### Týdenní rozpis

**Tabulka č. 4** – Týdenní rozpis ve speciálně přípravném období.

<b>Pondělí</b>	nácvik základních technik, (rychlostní cvičení výbušným prováděním technik do boxovacího pytle a lap)
<b>Úterý</b>	atletická průprava, program v posilovně
<b>Středa</b>	zápasové kombinace, cvičný zápas
<b>Čtvrtek</b>	nácvik základní techniky, rychlostní cvičení výbušným prováděním technik do boxovacího pytle a lap
<b>Pátek</b>	<i>atletická průprava, program v posilovně (viz tabulka 5,6)</i>
<b>Sobota</b>	volno, regenerace (sauna, wellness, masáže)
<b>Neděle</b>	zápasové kombinace, cvičný zápas

(Zdroj: <http://skluziny.sweb.cz/>)

## Atletická průprava

**Tabulka č. 5** – Atletická průprava ve speciálně přípravném období – *den pátek*.

Rozklusání, protažení (strečink).
Klus drobnými kroky rychlou frekvencí - nízký skipping.
Klus drobnými kroky rychlou frekvencí - vysoko kolena - vysoký skipping.
Rychlé starty (sprint 20 metrů), 4 série po šesti startech.
Vrh koulí, nebo plným míčem (medicinbalem) - od ramene.
Odhoz plného míče držného nad hlavou - autový hod.
Poskoky v bojovém postoji s rychlým zdviháním, kolena zadní nohy před tělo - technika hizageri.
Výskoky do výšky z podřepu - dohmátnout co nejvýše u zdi, nebo sounož skok do dálky.
Souvislý běh 1 km střídavou rychlostí, vždy 100 metrů sprint a 100 metrů volně vyklusávat, 2 série.

(Zdroj: <http://skluziny.sweb.cz/>)

Cviky jsou většinou prováděny v sériích. Série trvá 10 - 20 vteřin, mezi sériemi odpočinek 30 - 40 vteřin, počet sérií je 3. U hodů respektive výskoků, mezi sériemi odpočinek 30 - 40 vteřin, počet sérií 4. Mezi jednotlivými cviky odpočinek asi 2 - 3 minuty. Odpočinek vyplníme krátkým strečinkem, případně sparingem ve dvojicích velmi nízké intensity. U vrhu koulí a hodu medicinbalem je důležitý samotný akt vrhu a nikoli dopad náčiní. Vzhledem k tomu je možné provádět vrh koulí do záchytné sítě nebo žíněnky opřené o zeď (<http://skluziny.sweb.cz/>, 2003).

## Program v posilovně

**Tabulka č. 6** – Program v posilovně ve speciálně přípravném období – *den pátek*.

Bench - press	10x30%, 10x40%, 10x40%, 5x85%, 2x100%, 4x90%.
Trh obouruční činkou ze země, z podřepu do stoje, do natažených rukou nad hlavu.	4 série po 7 opakování, zátěž 30%.
Trhy jednoruční činkou ze země, z podřepu do vzpřímení současně s rotací trupu vzad (jako hod diskem v obráceném směru dozadu za záda).	4 série po 7 opakování, zátěž asi 30%.
Tricepsové výbušné natažení gumového expanderu jako při technice uraken.	4 série po 7 opakování na každou ruku, nebo obdobné cvičení na kladce.
Tlaky vsedě, za hlavou.	10x60%, 7x85%, 2x100%, 4x90%, 7x80%.
Dřepy s činkou, nebo leg-press.	10x60%, 7x80%, 4x90%, 7x80%.
Tricepsový zdvih	4 série po deseti, nebo tricepsové stahování kladky.
Shyby	3 série po 10 bez zátěže, případně s dopomocí.

(Zdroj: <http://skluziny.sweb.cz/>)

Cviky jsou prováděny maximální rychlostí. Shyby jsou prováděny plynule středním tempem. Vzhledem k výbušnému provádění cviků, převládají nízké zátěže (30-40%). Pro udržení získané úrovně maximální síly, u cviků bench press a dřep s činkou, přistupujeme v omezené míře, též k maximálním zátěžím. Výbušné posilování typu trhy s činkou enormně zatěžují pohybový aparát a mají zvýšené riziko drobných svalových poranění. Jsou proto vhodné pouze pro vrcholové sportovce, dobře připravené předchozím tréninkem. Pro kondiční úroveň cvičení

takovéto náročné cviky nahradíme jiným vhodnějším cvičením (<http://skluziny.sweb.cz/>, 2003).

Posilovací a atletický trénink je uskutečňován dvakrát týdně v ten samý den. Vzhledem k tomu, je výhodné v tyto dny provádět dvoufázový trénink a to atletický trénink jako první, např. dopoledne a posilovací trénink jako druhý, např. odpoledne. Pakliže by cvičenec neměl čas provádět dvoufázový trénink, je možné oba tréninky spojit v jeden celek a tréninkový plán tomu přizpůsobit určitým zkrácením uvedeného programu (<http://skluziny.sweb.cz/>, 2003).

### **3.2.3 Závodní období**

Závodní období je určeno pro naladění sportovní formy na nejdůležitější soutěž, jako je třeba ME, MS, respektive pro stabilizaci a udržení formy během několika po sobě následujících důležitých závodů. Je proto načasováno podle soutěžního kalendáře a to tak, aby nejdůležitější soutěž se uskutečnila v jeho závěru. Délka tohoto období je nejméně 1 měsíc před nejdůležitější soutěží. V případě, že závodní období, bude překrývat více soutěží, lze jeho délku protáhnout maximálně až na 4 měsíce (<http://skluziny.sweb.cz/>, 2003).

Bude vysoká intenzita tréninků, objem ale poklesne zkrácením tréninkové jednotky na 70 až maximálně 90 minut. Převládat bude závodní specializace, tedy nácvik zápasových kombinací a cvičné zápasy. Základní techniku budeme však procvičovat i v závodním období, ovšem kratší časový úsek.

Z hlediska kondičního rozvoje je naprosto dominantní rychlost a explosivní výbušná síla. Tu se budeme snažit udržet po celé hlavní období. Pro dynamické posilování platí stejná omezení jako v předcházejícím období. Program v posilovně bude pouze jednou týdně pro udržení získané úrovně. Rozvíjet ale budeme použití explosivní síly v konkrétních technikách karate, veškeré techniky proto budeme procvičovat s maximální rychlostí, kromě jednoho lehčího tréninku, který má částečně regenerační charakter (<http://skluziny.sweb.cz/>, 2003).

## **Týdenní rozpis:**

**Tabulka č. 7** – Týdenní rozpis v závodním období.

<b>Pondělí</b>	nácvik základních technik, dynamický nácvik technik do boxovacích lap, případně pytle
<b>Úterý</b>	program v posilovně doplněný procvičením technik – stínovým boxem, v závěru trénink u boxovacího pytle
<b>Středa</b>	kratší lehký trénink (50 - 60 minut): strečink, lehce zápasové kombinace do vzduchu (stínový box) a s partnerem – uvolnění, mírné tempo, v závěru regenerační cviky, protažení a uvolnění
<b>Čtvrtek</b>	zápasové kombinace, cvičný zápas
<b>Pátek</b>	cvičný zápas, nejlépe formou pískaných zápasů
<b>Sobota</b>	volno, regenerace (sauna, wellness, masáže)
<b>Neděle</b>	zápasové kombinace, cvičný zápas

(Zdroj: <http://skluziny.sweb.cz/>)

V případě, že na týdenní cyklus připadne start v soutěži, je nutné tento cyklus soutěži přizpůsobit. Soutěže se většinou pořádají v sobotu. Pak bude páteční tréninkový program zkrácen na asi 30 minut a věnován prostor správné před soutěžní regeneraci. Pozor, sauna, ani plavání nejsou vhodné jako regenerace před soutěží, protože příliš unavují organismus. V sobotu bude start na soutěži a volno bude místo soboty v neděli, jelikož po soutěži je žádoucí odpočinek (<http://skluziny.sweb.cz/>, 2003).

## **Regenerace sil**

Podle Nekoli (2000) je regenerace sil neodmyslitelnou součástí sportovní přípravy. Nejvhodnější bývá po skončení závodní sezóny, tj. v přechodném období, kdy tréninkové objemy klesají. Člověk není stroj a po tělesném výkonu potřebuje určitou dobu k obnově svých funkčních schopností. Kdo se dokáže zotavit rychleji, dokáže pak trénovat častěji a i při vyšší intenzitě. Má tedy větší předpoklady k tomu, aby dosáhl vyšší výkonnosti. Zotavení musí jednoznačně odpovídat tréninkovému

zatížení. Pokud tomu tak není, dochází k přetěžování, které dříve nebo později vyústí ve zdravotní potíže. Při plánování tréninku se musí vycházet mimo jiné z možností, které jsou pro regeneraci sil k dispozici. Vhodné bývají třeba pobyty v lázeňských zařízeních.

V dnešní době bývá u sportovců regenerace ale velice podceňována a to ve všech výkonnostních úrovních.

### 3.2.4 Přechodné období

Přechodné období má za úkol fyzický i psychický odpočinek po dlouhodobém náročném tréninku. Trénink proto nemá za účel rozvoj, ale pouze udržení technických a kondičních, schopností na dosažené úrovni. Objem i intenzita cvičení budou nízké. Délka přechodného období je 4 až 6 týdnů (<http://skluziny.sweb.cz/>, 2003).

#### Týdenní rozpis:

**Tabulka č. 8** – Týdenní rozpis v přechodném období.

<b>Pondělí</b>	nácvik základních technik, nácvik sebeobránných aplikací karate, rozmanité zpestřující cviky, na závěr posilování s vlastním tělem
<b>Úterý</b>	volno
<b>Středa</b>	plavání, kondiční běh
<b>Čtvrtek</b>	volno
<b>Pátek</b>	nácvik základních technik, nácvik sebeobránných aplikací karate, rozmanité zpestřující cviky, na závěr posilování s vlastním tělem
<b>Sobota</b>	volno
<b>Neděle</b>	plavání, kondiční běh

(Zdroj: <http://skluziny.sweb.cz/>)



### 3.2.5 Životospráva – úprava stravovacího režimu

Životospráva, konkrétně v oblasti karate je velice zásadním a důležitým bodem pro reprezentanta. Jak jsme se zmínili již výše (kapitola 2.1.4), tak se karate člení na disciplínu *kata* a *kumite*.

Já osobně se věnuji především disciplíně kumite, takže úpravu stravovacího režimu a životosprávy vztáhnou na reprezentanty v této oblasti.

Jelikož závodníci v kumite jsou dělení podle věkových a hlavně váhových kategorií, je zcela zřejmé, že životospráva v této disciplíně bude pro cvičence mnohem těžší a náročnější než pro cvičence, kteří se věnují disciplíně kata, kde se váhové kategorie nerozlišují.

**Tabulka č. 9** - Rozdělení váhových kategorií kumite muži, ženy.

<b>Muži</b>	-60kg	-67kg	-75kg	-84kg	+84kg	BRH
<b>Ženy</b>	-50kg	-55kg	-61kg	-68kg	+68kg	BRH

(Zdroj: vlastní zdroj)

Životospráva jako celek obsahuje hned několik důležitých částí, kterými jsou:

- **spánek sportovce**
- **pitný režim sportovce**
- **speciální stravovací režim sportovce**
- **vliv alkoholu na sportovce**

- **Vlivy životosprávy na závodníka v kumite**

Budu se Vám teď snažit trochu přiblížit, jak vypadá taková životospráva reprezentanta v karate, konkrétněji závodníka v kumite (zápasu).

Bojový sport jako takový je velice náročný sport jak po fyzické, tak po psychické stránce a dobrá životospráva je jeho nedílnou součástí. Bez úpravy stravovacího režimu a dobré životosprávy by závodník nemohl dosahovat nejvyšších výkonů na vrcholové úrovni. Zdravý životní styl je velice důležitý jak pro člověka v běžném životě, natož pro vrcholového sportovce.

V kumite se sportovci musejí řídit hlavně tím, v jaké váhové kategorii soutěží nebo soutěžit chtějí. Již několikrát se stal případ, že celou sezónu závodník soutěžil v určité váhové kategorii a pak dostal od reprezentace příležitost účastnit se ME nebo MS, ale v nižší váze, což pro něj znamenalo upravit si kompletně celý stravovací režim a určité množství přebývajících kilogramů dát ze své původní váhy dolu. Aby toto celé mohl fyzicky zvládnout a i vykonávat maximální úroveň tréninkové přípravy, musí dodržovat všechny důležité části životosprávy jako je spánek, pitný režim, úprava stravovacího režimu a žádný alkohol nebo v úplně minimálním množství. Správná životospráva je nejen na určité období, ale měla by se dodržovat celou přípravnou sezónu reprezentanta, pokud chce vykonávat vrcholových výsledků, bez toho se úspěch neobejde.

- **Spánek sportovce**

Řekli jsme si již, že nesmírně důležité je poskytnout organismu čas k odpočinku, k regeneraci. Nejčastěji nás zajímá otázka: Jak dlouho bychom měli spát? Ale nikdo nám nedá jednoznačnou odpověď. Záleží to především na individuálních potřebách sportovců, na jeho momentálním zdravotním stavu a mnoha dalších aspektech (Kabošová, Jelínek, 2003).

Dle Kabošové a Jelínka (2003) všeobecně platí, že člověk může spát méně, pokud spánek rozloží do dvou etap. Odpolední spánek volí mnoho vrcholových sportovců, je to osvědčený způsob regenerace. V průběhu spánku načerpáme opravdu velké množství energie, což vede k maximálnímu podání výkonu během tréninku a tím pak k dosažení vyšších výsledků na soutěžích.

- **Pitný režim sportovce**

Voda, přestože sama není zdrojem žádné energie, je jednou z nejdůležitějších součástí výživy vrcholového sportovce. Je výchozím i konečným produktem četných biochemických reakcí v lidském organismu. Slouží jako transportní médium pro další živiny, hraje významnou úlohu v termoregulaci a udržování vnitřní rovnováhy tzv. homeostázy. U sportovců navíc do značné míry limituje schopnost využít výkonnostní potenciál, protože již při ztrátě zhruba 3 litrů

tekutin prudce klesá jejich výkonnost. Množství vody v lidském těle je za standardních podmínek relativně konstantní a u dospělého člověka tvoří přibližně 70% z celkové hmotnosti. K udržení vyrovnané vodní bilance je nutné přizpůsobit příjem tekutin aktuálnímu sportovnímu a energetickému výdeji. V průběhu zátěže však výrazně stoupá výdej tekutin, především při pocení, ale také dýcháním.

V průběhu regenerace po ukončení zátěže pak rychle narůstá také výdej hořčiku, jehož nedostatek může vyvolat silné svalové křeče a po extrémní zátěži také poruchy srdečního rytmu (<http://www.sterba-kola.cz/>, 2003).

- **Speciální stravovací režim sportovce – ukázka jídelníčku**

Z nejdůležitějších jídel během dne po důkladném doplnění tekutin je snídaně bohatá na sacharidy. Je to první jídlo, kterým se člověk nastartuje na celý den a energii ráno potřebuje ze všeho nejvíc.

**Tabulka č. 10** – Příklad jídelníčku sportovce.

<b>Snídaně</b>	Různé lupínky či ovesné vločky s mlékem, jogurtem nebo tvarohem, celozrné pečivo s nízkotučným sýrem či šunkou. Můžeme doplnit i nějakým ovocem.
<b>Dopolední svačina</b>	Měla by ale obsahovat ovoce nebo mléčný výrobek.
<b>Oběd</b>	Měl být složen z bílkovin jako např.: ryba, libové maso s přílohou (rýže, těstoviny, brambor).
<b>Odpolední svačina</b>	Měla by obsahovat mléčné výrobky a zeleninu. Pokud nás čeká ještě trénink, je vhodné dát si banán nebo müsli tyčinku.
<b>Večeře</b>	Především bílkoviny. Mléčné výrobky, libové maso + zeleninový salát a sacharidová příloha (celozrné pečivo, rýže, těstoviny) Vše záleží na době tréninku. Zda je trénink ráno, odpoledne nebo večer.

(Zdroj: <http://www.deniky.zeny.cz/>)

Základním pravidlem jsou:

- sacharidy 1-2 hodiny před aktivitou (jako zdroj energie) a do 1 hodiny po aktivitě
- bílkoviny 2-3 hodiny před tréninkem a 2 hodiny po tréninku se sacharidovou přílohou (<http://www.deniky.zeny.cz/>, 2001).

- **Vliv alkoholu na sportovce**

Alkohol má výrazné psychologické účinky. Alkohol zvyšuje sebedůvěru, podporuje agresivitu, snižuje napětí, což jsou všechny vlastnosti velmi vhodné pro závodní sport. V iniciálním stádiu má také přechodné stimulační účinky - to byl mimochodem důvod pro jeho užívání jako dopingu. Stále v podvědomí sportovců přetrvává pocit, že alkohol zvyšuje fyzickou výkonnost, zejména u sportovních aktivit vyžadujících maximální sílu. Tyto účinky však byly lékařskými výzkumy zcela popřeny a nezakládají se na pravdě (McArdle, 1996). Jak je však obecně známo, hlavním účinkem alkoholu je útlum centrálního nervového systému a mozkových funkcí, tedy účinky zcela neslučitelné s kvalitním sportovním výkonem (<http://www.sportvital.cz/>, 2010).

## 4 PRAKTICKÁ ČÁST

### 4.1 METODIKA PRÁCE

K získání informací a podkladů pro moji práci, bylo využito anketní metody. K té jsem použila speciálně sestavenou anketu, kterou jsem pak rozeslala elektronickou poštou mezi své sportovní kolegy, soupeře a kamarády. Anketu jsem rozeslala rovnoměrně mezi sportovce zastupující všechny věkové a váhové kategorie, ale také všechny kraje ČR, abych tak minimalizovala, jak věkové, tak regionální možné vlivy na uváděné výše nákladů.

#### 4.1.1 Anketa

Analýza byla provedena dle výsledků ankety, která proběhla za pomoci speciálně sestavených otázek. Anketa byla rozeslána respondentům z kategorie reprezentantů i rekreačních sportovců. Obsahuje celkem čtrnáct otázek, z toho třináct z oblasti výdajových položek a jedna týkající se příjmové oblasti.

Na každou z otázek bylo možno odpovědět ve čtyřech kategoriích finanční náročnosti (tabulka č. 11). Anketa má poukázat, za co všechno sportovec utratí peníze v sezóně. Kolik finančních prostředků vlastně stojí jeho osobní příprava, co se týká tréninků, individuálních tréninků, veškerých soustředění a seminářů, kterých se účastní, stejně tak soutěže, doprava a ubytování se stravou a v neposlední řadě také regenerace, životospráva a veškeré sportovní vybavení.

**Tabulka č. 11** – Kategorie finanční náročnosti.

Kategorie	Rozsah nákladů	Pro výpočet v analýze použita hodnota
1.	0kč	0kč
2.	1kč – 5 000kč	5 000kč
3.	5 000kč – 15 000kč	10 000kč
4.	Nad 15 000kč	15 000kč

(Zdroj: vlastní zdroj)

#### 4.1.2 Charakteristika souboru

V analýze bylo osloveno několik respondentů, kteří se zabývají v oblasti karate, konkrétněji disciplínou kumite, jak na reprezentační, tak rekreační úrovni. Z dotázaných a obeslaných všech reprezentantů (tabulka č. 12 a č. 13) z jednotlivých váhových kategorií mi vyhovělo a informace zaslalo zpět sedm členů reprezentace, tedy větší polovina dotázaných.

**Tabulka č. 12** – Kumite muži, kteří anketu vyplnili (reprezentace).

<b>Muži -60kg</b>	Marek Pohanka (KESL RYU Praha)
<b>Muži +84kg</b>	Tomáš Reich (KESL RYU Praha)

(Zdroj: <http://www.karaterec.com/cz/>)

**Tabulka č. 13** – Kumite ženy, které anketu vyplnily (reprezentace).

<b>Ženy -50kg</b>	Tereza Matějková (Slavia TU Liberec) Pavla Linhartová (karate České Budějovice)
<b>Ženy -55kg</b>	Aneta Markušová (Slavia TU Liberec)
<b>Ženy -68kg</b>	Danuše Kratochvílová (MMA Self Defence – karate)
<b>Ženy +68kg</b>	Radka Krejčová (Spartak Hradec Králové)

(Zdroj: <http://www.karaterec.com/cz/>)

Dále jsem oslovila celkem 100 volnočasových sportovců karate, kterým jsem rozeslala stejné dotazníky a dále porovnávala jejich finanční náklady s náklady reprezentantů. Z dotázaných a obeslaných sportovců z jednotlivých váhových kategorií a klubů, mi vyhovělo a informace zaslalo zpět 85 členů.

## **4.2 VÝSLEDKY A DISKUZE**

V této části mé práce se zabývám již konkrétními výsledky ankety, vyhodnocením a porovnáním výsledků, jejich analýzou a z ní definovanými hlavními nákladovými oblastmi, jež zásadně ekonomicky zatěžují reprezentanta v době jeho celoročního přípravného období před významnými soutěžemi mezinárodní úrovně, jako je MS. Pro lepší názornost a zdůraznění jsou výsledky finanční náročnosti takového přípravného období reprezentanta srovnávány se stejnými nákladovými oblastmi volnočasového sportovce v karate. Rozdíly jsou patrné, značné.

### **4.2.1 Výsledky ankety**

Anketou mi vyšel velice zajímavý, ale v některých částech i předpokládaný výsledek. V níže přiložených dvou tabulkách (č. 14, č. 15) jsou uvedeny výsledky ankety z odpovědí, jak je zaslali jednotliví respondenti.

**Tabulka č. 14 – Použitý dotazník pro rekreační sportovce karate (85 respondentů).**

<b>Finanční výdaje reprezentanta na sezónu</b>	<b>Náklady na sezónu 0kč</b>	<b>Náklady na sezónu DO 5000kč</b>	<b>Náklady na sezónu 5000 – 15 000kč</b>	<b>Náklady na sezónu NAD 15 000kč</b>	<b>Průměrné náklady na sezónu</b>
<b>Tréninky</b>		50	19	16	8 000,-
<b>Individuální tréninky</b>	68	17			1 000,-
<b>Soustředění</b>	17	17	51		7 000,-
<b>Reprezentační soustředění</b>	85				0,-
<b>Startovné</b>	33	36	16		4 000,-
<b>Připojištění (na soutěže, soustředění v zahraničí)</b>	17	68			4 000,-
<b>Cestování (na soutěže, soustředění, tréninky)</b>	15	38	32		6 000,-
<b>Ubytování + strava</b>	34	17	34		5 000,-
<b>Podpůrné přípravky na sezonu (ionťáky, tyčinky, hřejivé a chladící masti apod.)</b>	16	36	33		6 000,-
<b>Speciální jídelníčky</b>	34	51			3 000,-
<b>Regenerace</b>	14	57	14		5 000,-
<b>Lékařská péče (úrazy, rehabilitace)</b>	17	68			4 000,-
<b>Ostatní</b>	18	49	18		5 000,-
<b>CELKEM</b>					<b>58 000,-</b>
<b>Sponzorské příspěvky, stipendia</b>	68	17			1 000,-

(Zdroj: vlastní zdroj)



**Tabulka č. 15 – Použitý dotazník pro reprezentanty karate (7 respondentů).**

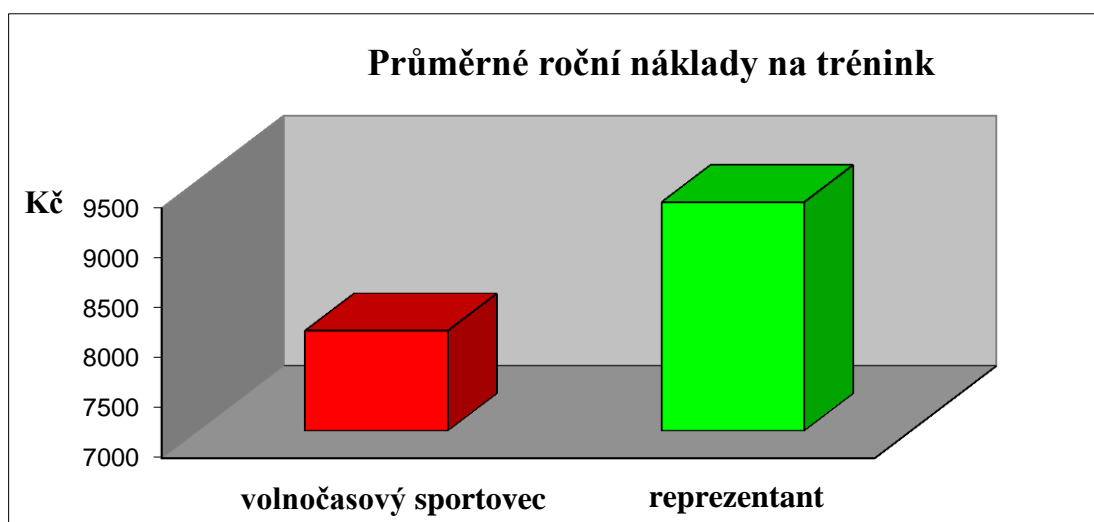
<b>Finanční výdaje reprezentanta na sezónu</b>	<b>Náklady na sezónu 0kč</b>	<b>Náklady na sezónu DO 5000kč</b>	<b>Náklady na sezónu 5000 – 15 000kč</b>	<b>Náklady na sezónu NAD 15 000kč</b>	<b>Průměrné náklady na sezónu</b>
<b>Tréninky</b>		2	4	1	9 285,-
<b>Individuální tréninky</b>		1	5	1	10 000,-
<b>Soustředění</b>		2	2	3	10 715,-
<b>Reprezentační soustředění</b>			7		10 000,-
<b>Startovné</b>		4	3		7 143,-
<b>Připojištění (<i>na soutěže, soustředění v zahraničí</i>)</b>		6	1		5 714,-
<b>Cestování (<i>na soutěže, soustředění, tréninky</i>)</b>			3	4	12 857,-
<b>Ubytování + strava</b>			4	3	12 143,-
<b>Podpůrné přípravky na sezonu (<i>ionťáky, tyčinky, hřejivé a chladící masti apod.</i>)</b>		4	3		7 143,-
<b>Speciální jídelníčky</b>		6	1		5 714,-
<b>Regenerace</b>		4	3		7 143,-
<b>Lékařská péče (<i>úrazy, rehabilitace</i>)</b>		6	1		6 429,-
<b>Ostatní</b>		4	3		7 143,-
<b>CELKEM</b>					<b>111 429,-</b>
<b>Sponzorské příspěvky, stipendia</b>	1	3	3		6 428,-

(Zdroj: vlastní zdroj)

- **Porovnání nákladů volnočasového sportovce a reprezentanta**

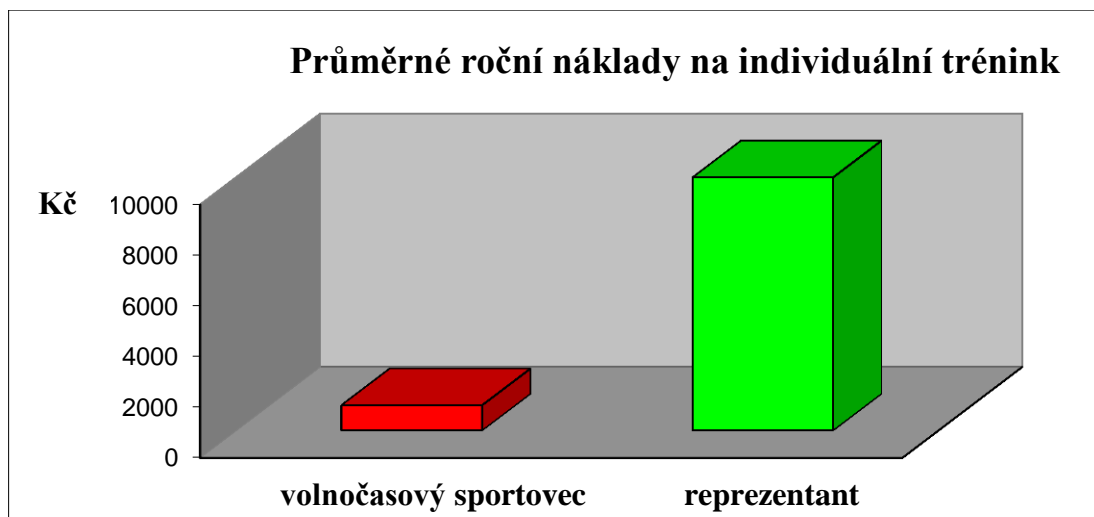
V této části práce jsem provedla praktické porovnání, analýzu a vyhodnocení průměrných výdajů a příjmů reprezentačního a rekreačního sportovce v karate.

Chtěla bych vzájemným porovnáním výsledků nastínit výrazně rozdílnou finanční náročnost tohoto sportu, pokud se mu věnujete na vrcholové nebo rekreační úrovni a uvést k nim poté možné návrhy na zlepšení finančních podmínek, konkrétně v případě reprezentanta pro období, kdy se připravuje na sezonu.



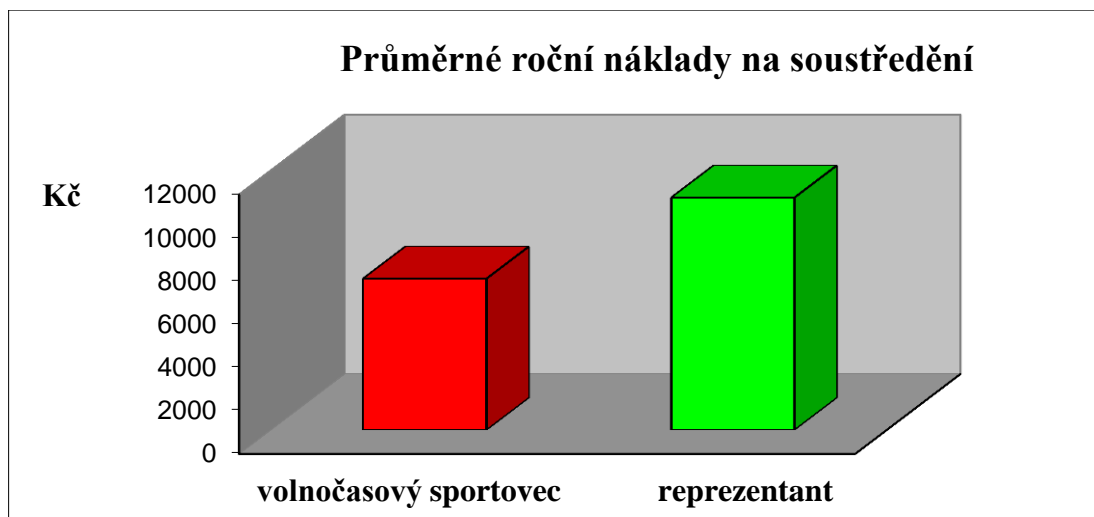
**Graf č. 1** – Průměrné roční náklady na trénink. (Zdroj: vlastní zdroj)

V grafu č. 1, porovnáváme náklady sportovců obou skupin na běžný trénink. Jelikož se jedná o pravidelné tréninky především na oddílové úrovni, nejsou průměrné náklady obou skupin sportovců příliš rozdílné. Rozdíl činí pouze 1.285,-Kč ročně a je způsoben oddílovými členskými příspěvky, jak jsou ve stanovách každého jednotlivého sportovního oddílu dohodnuty.



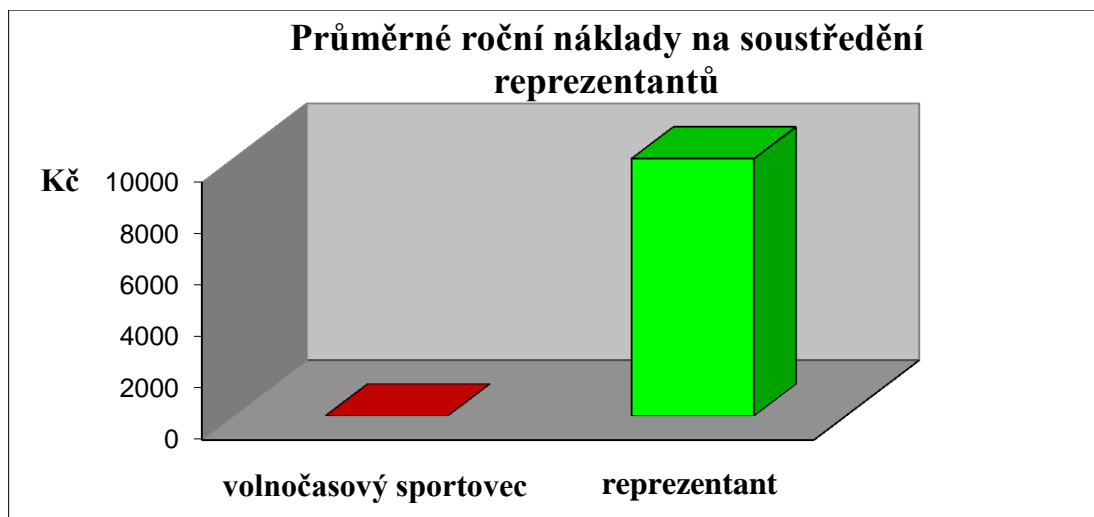
**Graf č. 2** – Průměrné roční náklady na individuální trénink. (Zdroj: vlastní zdroj)

V grafu č. 2, už porovnáváme náklady obou skupin sportovců na individuální tréninky, které jsou speciálně tvořeny a určeny pro reprezentanty. Jak můžeme vidět v grafu, rozdíl nákladů v tomto případě je značný a to jednak z toho důvodu, že individuální tréninky jsou především běžnou součástí sezónní přípravy reprezentanta, což u volnočasového sportovce není nutné a jednak proto, že tyto individuální tréninky jsou vedeny mistry a držiteli evropských a světových titulů, čemuž samozřejmě odpovídá jejich cena za takový jimi vedený trénink. Dalším z podstatných vlivů na cenu takového tréninku je také skutečnost, jedná-li se o mistra tuzemského či zahraničního. Cena za hodinu individuálního tréninku se pak pohybuje v rozmezí 250 až 1 000 Kč.



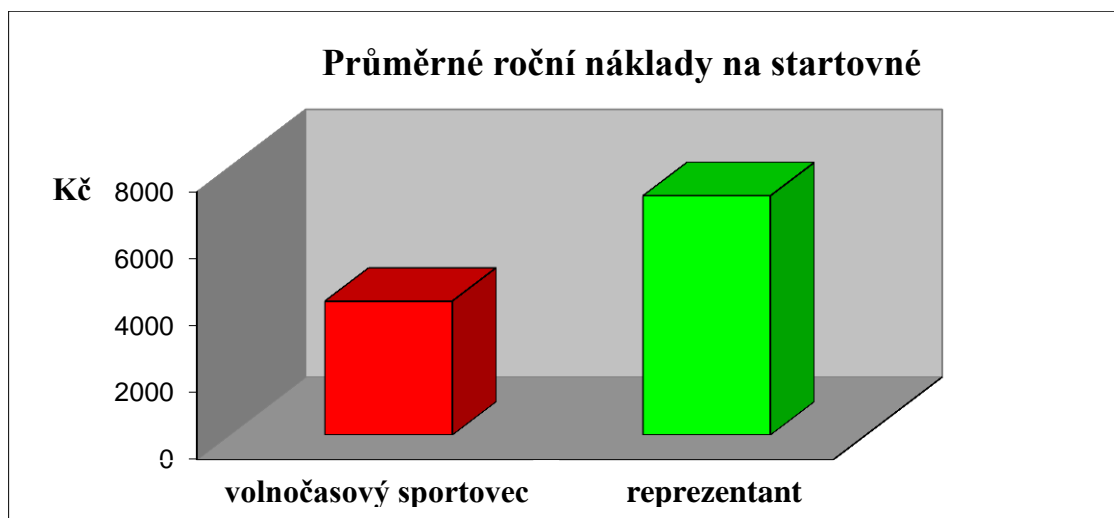
**Graf č. 3** – Průměrné roční náklady na soustředění. (Zdroj: vlastní zdroj)

Graf č. 3, porovnává průměrné náklady volnočasových sportovců a reprezentantů vynaložené za standartní soustředění na oddílových úrovních. Rozdíl v mírně zvýšených nákladech reprezentantů je způsoben především skutečností, že ti na rozdíl od volnočasového sportovce, absolvují v průběhu sezóny vyšší počet těchto soustředění, přičemž některá z nich jsou každému z nich reprezentačním trenérem doporučena a některá dokonce stanovena jako povinná v rámci jejich přípravy.



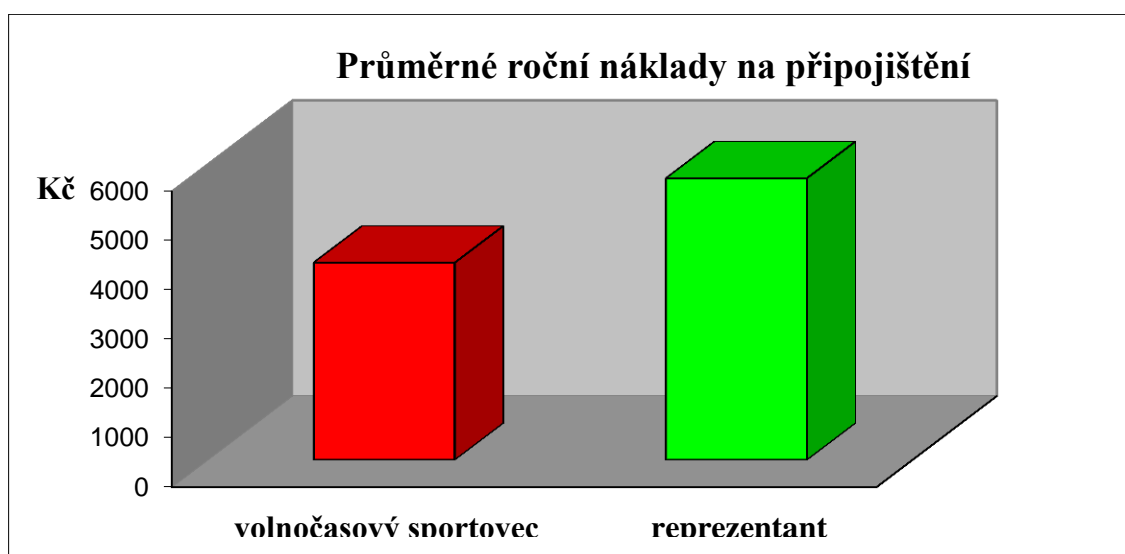
**Graf č. 4** – Průměrné náklady na soustředění reprezentantů. (Zdroj: vlastní zdroj)

V grafu č. 4 jde o náklady na reprezentační soustředění, které se volnočasových sportovců netýkají. Soustředění jsou vypsána, stanovena a organizována reprezentačním trenérem 1-2x do roka. Pro každého reprezentanta jsou tato soustředění povinná a to především, je-li reprezentant v sezóně nominován na jakýkoliv závod evropské, či světové úrovně.



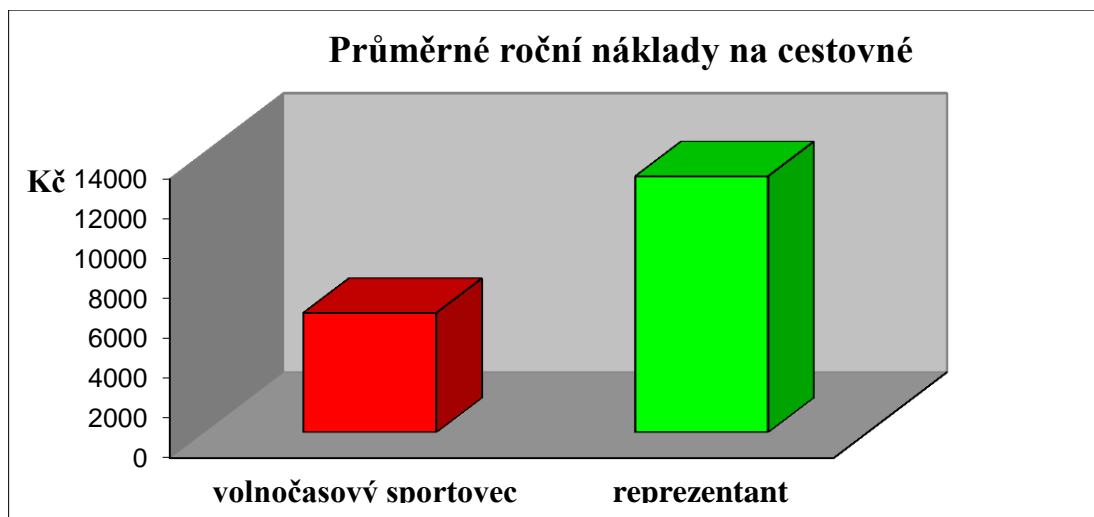
**Graf č. 5** – Průměrné roční náklady na startovné. (Zdroj: vlastní zdroj)

Graf č. 5 nás upozorňuje na fakt, že náklady na startovné se odvíjejí od počtu startů na národních i mezinárodních soutěžích. Vyšší náklady na reprezentanta jsou způsobeny vyšší četností jejich účasti na soutěžích v průběhu sezóny. Poměrně velká část startu je opět pro reprezentanty, stanovená reprezentačním trenérem jako povinná v rámci přípravné fáze.



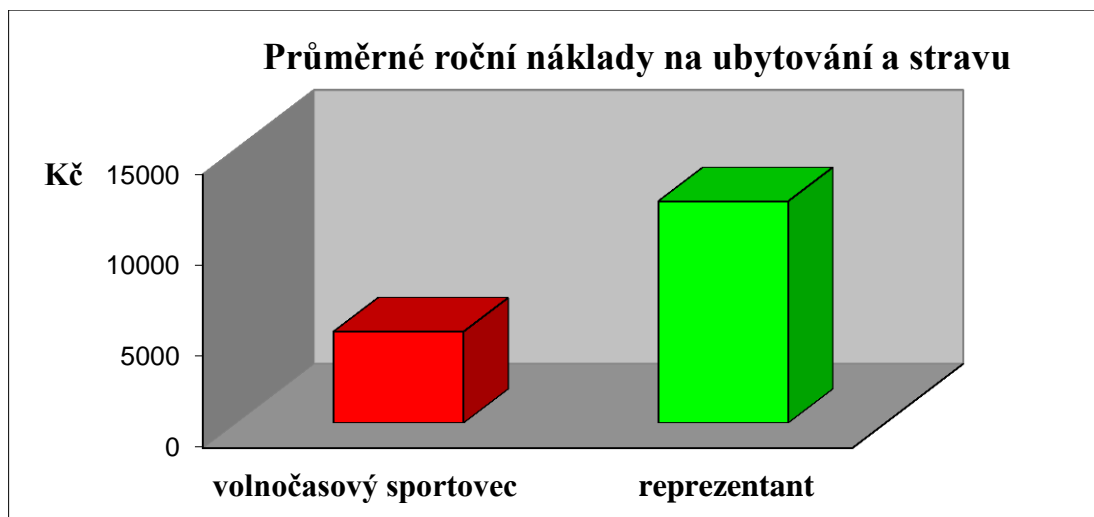
**Graf č. 6** – Průměrné roční náklady na připojištění. (Zdroj: vlastní zdroj)

Graf č. 6 porovnává náklady volnočasových sportovců a reprezentantů na úrazová připojištění. Rozdíl v nákladech je zanedbatelný, protože tyto náklady jsou především individuální záležitostí každého jedince. Úrazové pojištění jako takové má víceméně každý závodník a je už pouze na jeho osobním rozhodnutí, zda se před náročnější tuzemskou soutěží nebo soutěží v zahraničí ještě připojistí či nikoliv. Ale jak je vidět z grafu, nikdo nechce otázku úrazů v tomto sportu v žádném případě podcenit a možnost připojištění využívají volnočasoví karatisti v téměř shodném rozsahu jako reprezentanti.



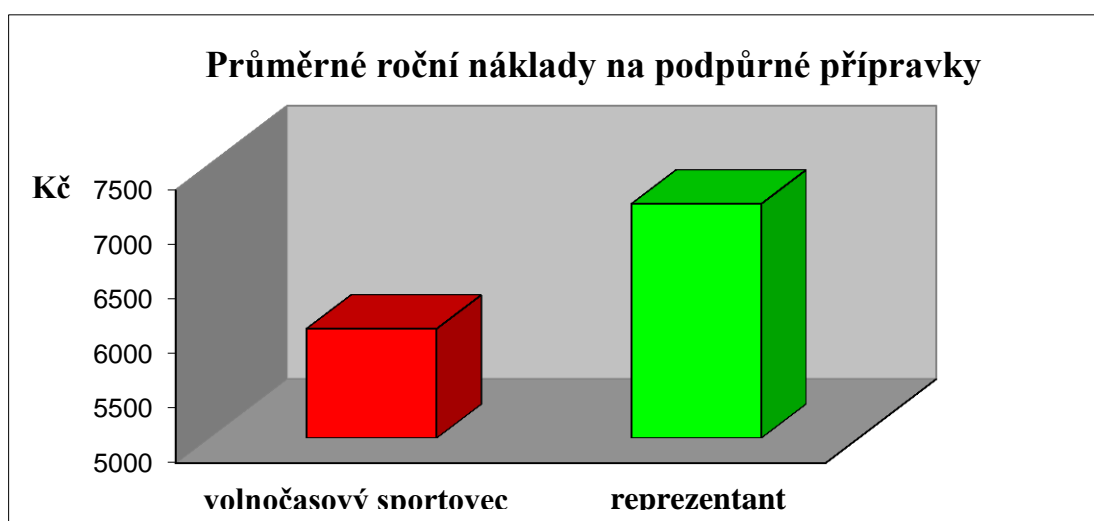
**Graf č. 7** – Průměrné náklady na cestovné. (Zdroj: vlastní zdroj)

V Grafu č. 7 můžeme vidět výrazné rozdíly v průměrných ročních nákladech vydaných sportovci v průběhu sezony za cestovné. Náklady u reprezentantů vychází výrazně vyšší především z důvodu jejich čtenějších účastí jak na zahraničních soutěžích, tak soutěží v rámci ČR, oproti karatistům volnočasovým. Nutno zdůraznit, že celá řada z těchto soutěží je reprezentačním trenérem doporučena v rámci sportovní fáze přípravy např. před ME nebo MS a některé soutěže jsou dokonce stanovené a předepsané jako povinné pro nominace na další soutěže.



**Graf č. 8** – Průměrné náklady na ubytování a stravu. (Zdroj: vlastní zdroj)

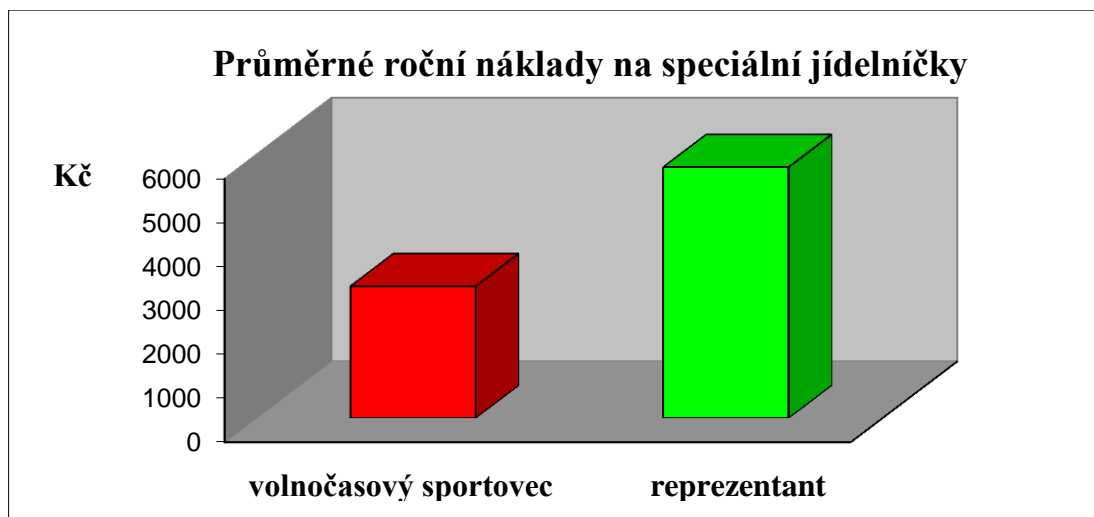
V grafu č. 8 opět pozorujeme výrazný rozdíl mezi průměrnou roční výší nákladů u volnočasového sportovce a reprezentanta. Důvodem tohoto výrazného rozdílu je opět vyšší četnost účastí na soutěžích – viz komentář u grafu č. 7.



**Graf č. 9** – Průměrné náklady na podpůrné přípravky. (Zdroj: vlastní zdroj)

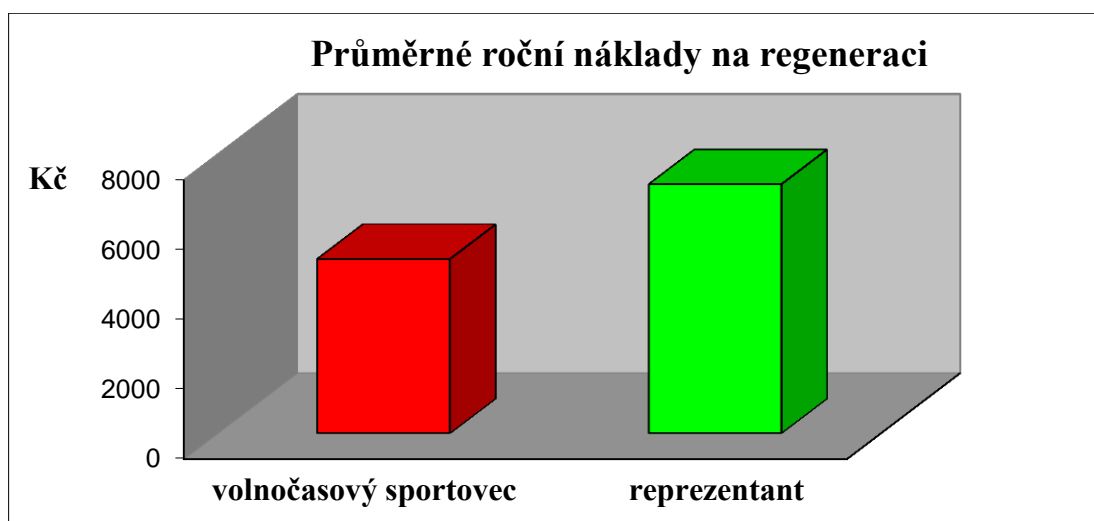
V grafu č. 9 můžeme vidět minimální rozdíly v nákladech vynaložených na podpůrné přípravky volnočasovými a reprezentačními karatisty. Minimální rozdíl je způsoben především vlivem individuálních potřeb každého jednotlivého sportovce a to ať už z úrovně vrcholové či rekreační.





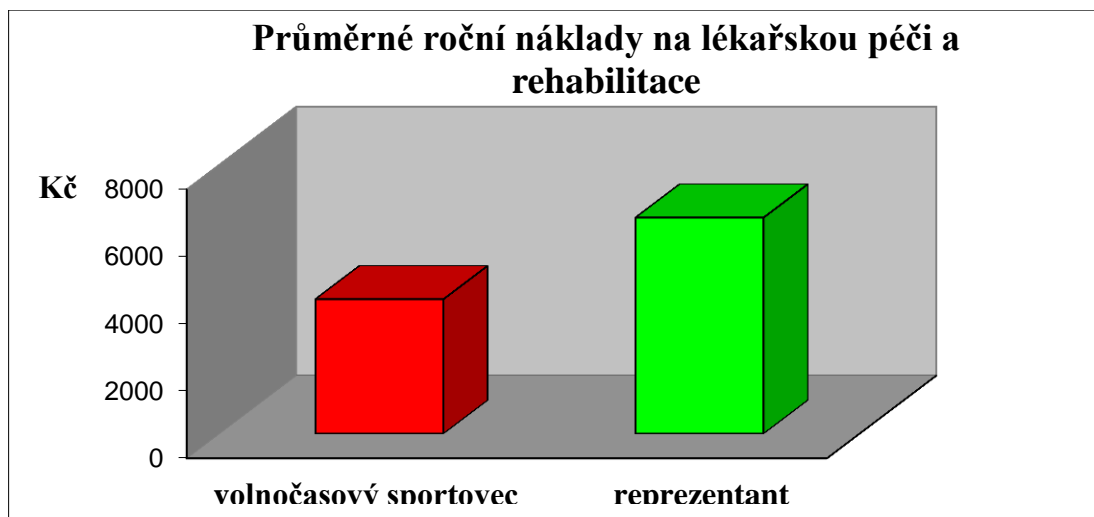
**Graf č. 10** – Průměrné náklady na speciální jídelníčky. (Zdroj: vlastní zdroj)

V grafu č. 10 poukazuje opět na vyšší rozdíly v nákladech vynaložených volnočasovými a reprezentačními sportovci. Vyšší náklady u reprezentanta jsou podmíněny především vyšším důrazem kladeným v průběhu sezóny na životosprávu a regulaci tělesné hmotnosti ve vazbě na váhovou kategorii, v níž je pro danou sezónu nominovaný do jednotlivých soutěží.



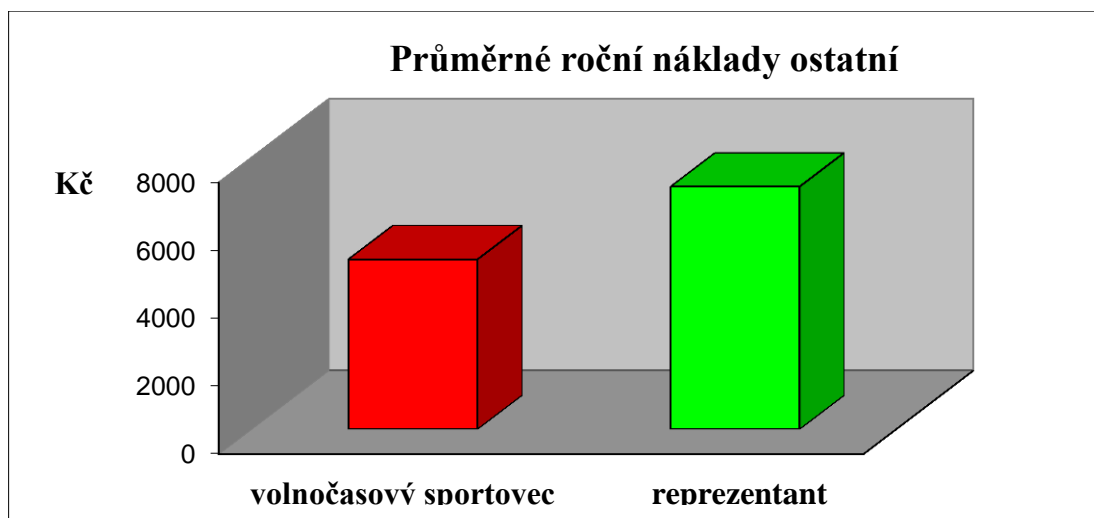
**Graf č. 11** – Průměrné náklady na regeneraci. (Zdroj: vlastní zdroj)

V grafu č. 11 rozdíl mezi náklady vynaloženými na regeneraci reprezentačním sportovcem jsou opět vyšší, než náklady vynaložené v průběhu sezóny sportovcem volnočasovým. Důvod - vyšší frekvence soutěží = vyšší potřeba regenerace.



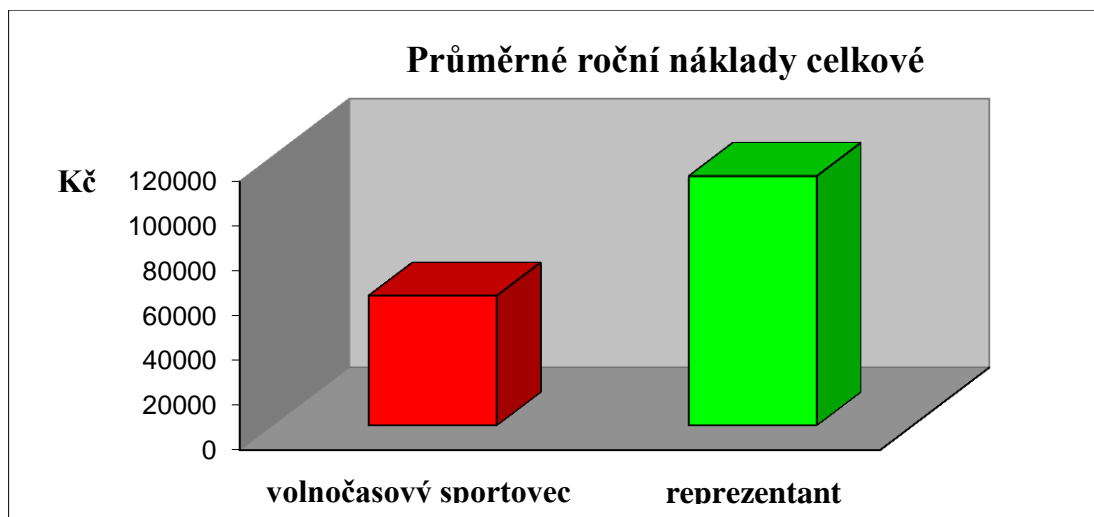
**Graf č. 12** – Průměrné náklady na lékařskou péči a rehabilitace.  
(Zdroj: vlastní zdroj)

Graf č. 12 vyjadřuje opět přímou souvislost mezi frekvencí soutěží a riziky případných úrazů vyžadujícími lékařský zákrok a následné rehabilitace.  
Reprezentant = vyšší náklady na lékařskou péči.



**Graf č. 13** – Průměrné náklady na ostatní. (Zdroj: vlastní zdroj)

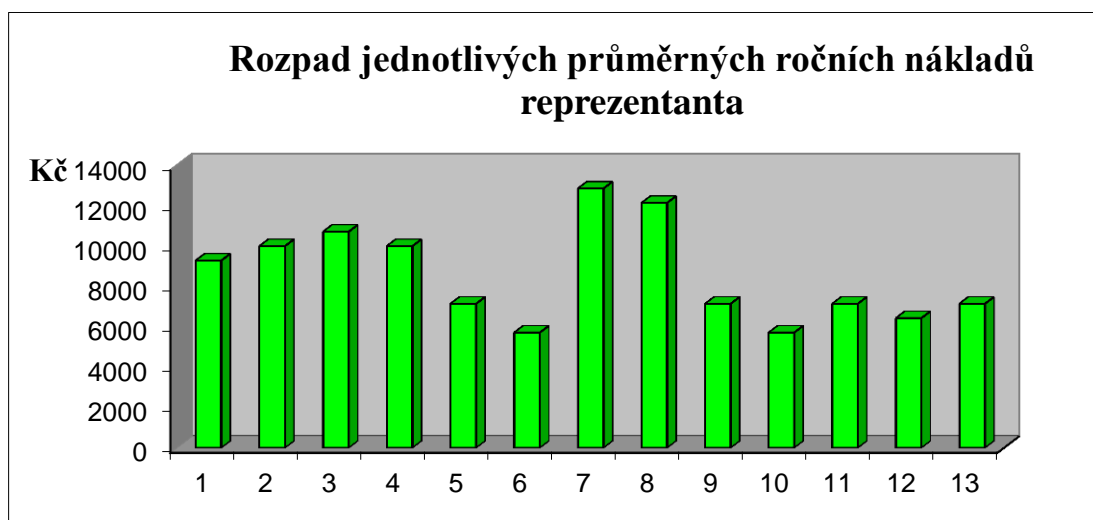
Graf č. 13 porovnává výši ostatních nákladů (výstroj, chrániče,...) vynaložené volnočasovými a reprezentačními sportovci.  
Reprezentant = vyšší frekvence soutěží = rychlejší opotřebení výstroje a chráničů.



**Graf č. 14** – Průměrné roční náklady celkové. (Zdroj: vlastní zdroj)

Graf č. 14 porovnává celkové průměrné roční náklady vynaložené volnočasovým a reprezentačním sportovcem. Výrazný rozdíl ve výši těchto nákladů vyjadřují dílčí vyšší náklady uvedené v grafech s čísly 1 – 13. Součtem všech těchto výše porovnávaných nákladů, demonstruje tento graf celkový rozdíl až o téměř 100% vyšší náklady v neprospěch reprezentanta.

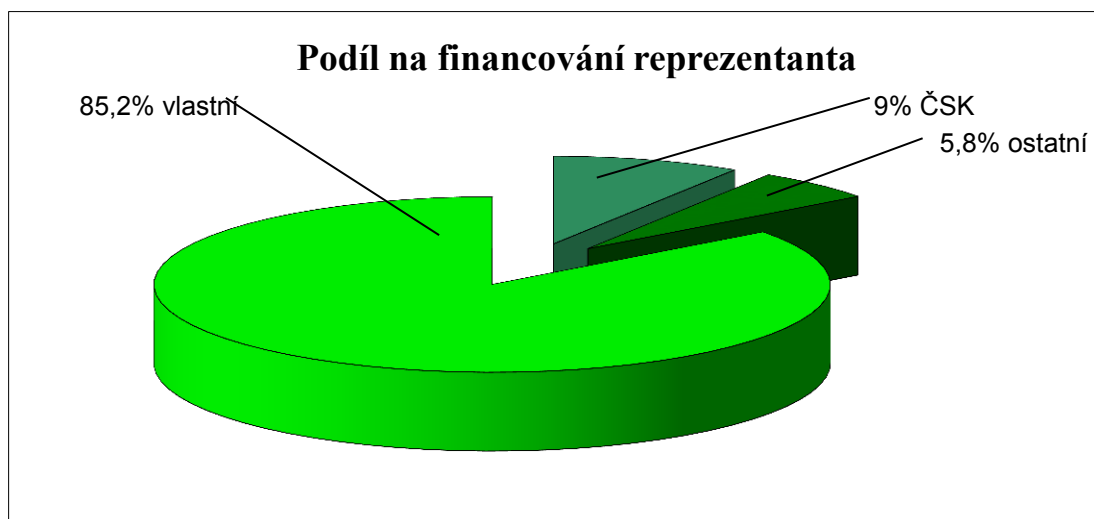
- Rozpad jednotlivých průměrných ročních nákladů reprezentanta



**Graf č. 15** – Rozpad jednotlivých ročních nákladů reprezentanta.  
(Zdroj: vlastní zdroj)

V grafu č. 15 máme možnost pozorovat podíl jednotlivých analyzovaných nákladových položek na celkovou výši průměrných ročních nákladů reprezentanta na sezónu. Z grafu je patrné, že nejvýznamnějšími položkami z celkových nákladů jsou položky 7 a 8, což jsou náklady na cestovné, ubytování a stravné. Dalšími z položek významně ovlivňujícími celkové roční náklady reprezentanta jsou v uvedeném grafu položky 2, 3, 4, což jsou individuální tréninky, soustředění a reprezentační soustředění. Těchto pět položek tvoří v součtu téměř celých 50% z celkových ročních nákladů reprezentanta.

- **Podíl na financování nákladů reprezentanta**



**Graf č. 16** – Podíl na financování reprezentanta. (Zdroj: vlastní zdroj)

#### **ČSK – český svaz karate**

ČSK hradí z celkových nákladů v přípravné fázi reprezentanta na sezónu pouze reprezentační soustředění (1x – 2x ročně), což činí nákladově cca 10 000 Kč a tvoří tak jenom 8,97%, (v grafu zaokrouhleno na 9%) z průměrných ročních celkových nákladů reprezentačního sportovce.

**Pozn.:** *U volnočasových sportovců tento druh příspěvku není poskytován.*

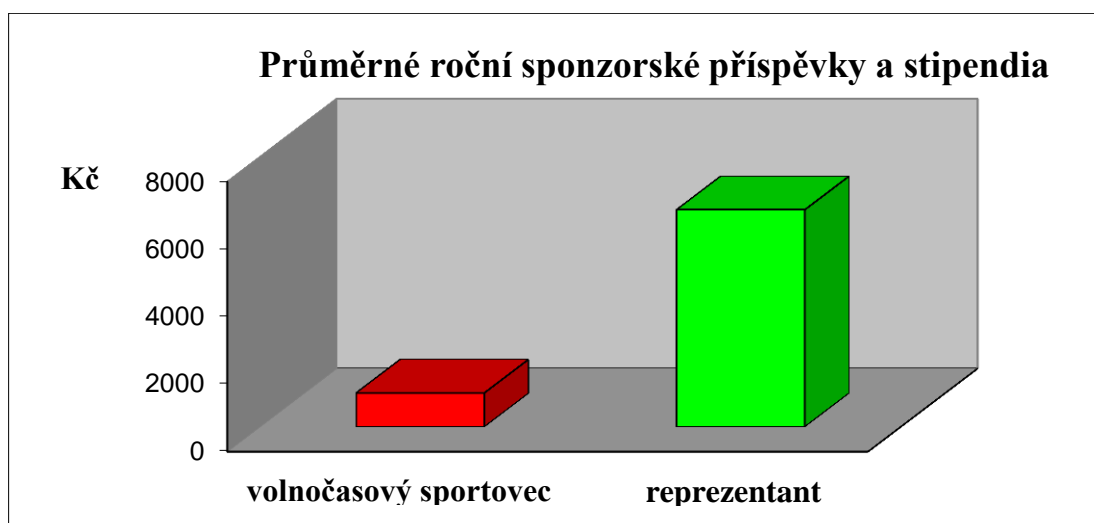
Rozdílnost v upokojujování předložených potřeb je silně omezena možnostmi státního rozpočtu a schváleným finančním objemem pro oblast sportu. Cílem nově připravované legislativy v oblasti sportu je zajistit finanční objem ze státního rozpočtu v takové míře, aby pokryl vytyčené cíle sportu i sportu pro všechny, zastavit restriktivní dotační politiku státu v oblasti sportu a kompenzovat ji ve větším rozsahu daňovými úlevami. Z návrhu zákona o vrácení majetku církvím vyřadit sportovní zařízení, která slouží sportu, tělovýchově a turistice, ve větší míře přihlížet k potřebám sportovního prostředí při zpracování návrhů ekonomických a daňových zákonů, zajistit povinnost revitalizace a rekonstrukce zastaralých sportovních zařízení v majetku státu, krajů a obcí, umožnit jejich širší využití zejména pak školních zařízení a poskytnout daňové úlevy sponzorům, kteří se podílejí na

vícezdrojovém financování sportovního prostředí. Součástí financování ze státního rozpočtu bude i zabezpečení nové organizační struktury sportovní reprezentace (<http://www.olympic.cz/>, 2009).

### **Ostatní – sponzoři, stipendia**

Z průzkumu jsem také zjistila, že především u reprezentantů se částečně podílí na krytí nákladů ojediněle také jejich sponzoři, či mimořádná sportovní stipendia, a to zhruba v průměrné výši 6 428 Kč na jednoho reprezentanta ročně, což činí zhruba 5,77% (v grafu č. 17 zaokrouhleno na 5,8%) z jeho průměrného celkového ročního objemu nákladů.

**Pozn.:** *U volnočasových sportovců je tento druh financování spíše výjimkou. Z provedené ankety se ukazuje, že příspěvek nepřevyšuje průměrnou částku 1 000 Kč ročně na jednoho sportovce.*



**Graf č. 17** – Průměrné sponzorské příspěvky a stipendia. (Zdroj: vlastní zdroj)

## **Vlastní**

Zbylých 85,2% veškerých nákladů si reprezentant musí hradit zcela sám, ze svých vlastních zdrojů.

### **4.2.2 Diskuse nad výsledky**

Výsledky poukazují na skutečnost, že náklady na přípravnou fázi při provozování sportu na vrcholové úrovni jsou jednoznačně výrazně vyšší (v případě karate průměrné celkové roční výdaje téměř o 100%), než náklady na provozování sportu v úrovni volnočasové. Poměrně výrazný rozdíl je dán jednak vyššími potřebami vrcholového sportovce udržovat svoji formu na úrovni srovnatelné s vrcholovými sportovci Evropské či světové úrovně, tedy vyšší tréninkovou frekvencí v průběhu přípravného období, ale také vyšší četností účastí a startů na národních i mezinárodních turnajích, pohárech a soutěžích v průběhu samotné sezóny, a s tím samozřejmě souvisejícími výdaji sportovce. Nejvýznamnější rozdíly se nám ukazují především v nákladech na cestovné, ubytování a stravné a výdaje za individuální trénink a soustředění.

Vzhledem ke zjištěné celkové průměrné výši ročních nákladů vrcholového sportovce – reprezentanta v karate (111.429,-Kč), se můžeme tedy oprávněně domnívat, že při stávajícím nelichotivém rozložení zdrojů financování nákladů sportovce (až 85,2% z celkových nákladů převážně z vlastních zdrojů), si nemůže dovolit provozovat tento sport na úrovni vrcholové celá řada sportovců, v mnoha případech možná i velice talentovaných. Tím se lze tedy logicky také domnívat, že se potenciální základna pro růst nových talentů, jež by mohli v budoucnu sklízet pro naši republiku úspěchy i na mezinárodním poli, je již v zárodku dramaticky redukována právě jejich finančními možnostmi a limity.

Jelikož toto považuji za zásadní negativum, které znemožňuje výraznější prosazení reprezentace ČR na mezinárodním soutěžním poli (ME, MS), usoudila jsem z výsledků analýzy na potřebu zaměřeni se na oblast financování tohoto sportu v podmínkách a možnostech, jež legislativní systém naší společnosti umožňuje. Svá doporučení na zlepšení podmínek financování vrcholových sportovců v karate

(reprezentantů ČR) jsem proto zaměřila na oblasti propagace, medializace a reklamy, ale také do oblasti možných změn interních pravidel a organizace ČSKe, případně výraznější podpory a dotací ČSKe, při rozdělování prostředků ze státního rozpočtu.

#### **4.2.3 Návrhy na zmírnění finanční zátěže reprezentanta v přípravném období**

Na základě výsledků provedené analýzy jsem zjistila, že největší podíl na celkových ročních nákladech reprezentantů v rámci přípravného období na soutěže mezinárodní úrovně, např. MS, nesou prostředky vynaložené sportovcem na cestovné, ubytování, stravování, individuální tréninky a soustředění. V mnoha případech se jedná o náklady vynaložené v souvislosti s aktivitami, stanovenými reprezentačním trenérem členům národního týmu jako povinné v rámci přípravy na vrcholné mezinárodní soutěže.

Rozhodla jsem se proto zde na základě těchto zjištění uvést několik příkladů a námětů, jak by bylo možno od těchto nákladů alespoň částečně reprezentantům odlehčit a finanční zátěž každého z nich tak zmírnit.

- **Medializace, reklama, propagace**

Karate je poměrně atraktivní, dynamický sport, velice zajímavý a zábavný pro diváka. Nechybí zde nic z taktiky, technického umění, tvrdosti, rychlosti, vytrvalosti ale také lehkosti a elegance. V porovnání s těmito karate mnoha nabízenými přednostmi se však nemůže nikterak rovnat počet televizních přenosů z jeho soutěží. Reklama a propagace samotných těchto soutěží pro přilákání většího počtu diváků je pak rovněž na bídné úrovni. Mocnou sílu médií však všichni dobře známe. Proto jsem přesvědčena, že dlouhodobým a systematickým zlepšením práce v této oblasti by bylo možno do sportovních hal a k televizním obrazovkám přilákat výrazně vyšší počty diváků a příznivců tohoto sportu. Vyšší počet diváků ve sportovních halách a u televizních obrazovek automaticky vyvolá vyšší zájem z řad sponzorů. Ti se samozřejmě cíleně zaměřují pouze na taková odvětví sportu, pomocí nichž a propagace své reklamy mohou proniknout poměrně nenásilně a rychle mezi



nejširší veřejnost. Ochota sponzorů podílet se výrazněji na podpoře karatistů, výměnou za propagaci jejich společností formou reklamy při výraznější medializaci tohoto sportu by pak na sebe nedala dlouho čekat.

Stejně tak více diváků přímo ve sportovních halách by znamenalo, vyšší přínosy do svazové pokladny. Z té by pak ČSKe mohla poskytovat reprezentantům další a vyšší příspěvky a kompenzace nutných nákladů, souvisejících bezprostředně s jejich přípravami na reprezentaci země.

Pro podporu této oblasti by bylo dále možno pořádat více divácky přitažlivých akcí. Například takzvané Noci bojových umění nebo různá krátká exhibiční představení ve velkých obchodních centrech. Není předem vyloučeno, že by se ČSKe v rámci zlepšení povědomí o karate mezi laickou veřejností, nemohl podílet na organizaci takovýchto akcí společně s dalšími organizacemi bojových sportů, např.: judo, sumo a dalšími. Krátkými exhibičními by se dosáhlo v relativně krátkém čase propagace sportu mezi relativně široký okruh veřejnosti. Finanční efekt z akcí typů Noc bojových umění, by byl podobný jako v případě vstupného ze soutěží.

Doporučovala bych proto vypracovat pro tuto oblast na úrovni ČSKe dlouhodobou strategii pro zlepšení stavu s jasně definovanými úkoly, jak a v jakém čase toho dosáhnout.

- **Loajalita reprezentantů**

Další možností, jak snížit náklady reprezentantů na přípravnou fázi před mezinárodními závody by bylo zavedení a využívání takzvané loajality reprezentantů. V principu by to znamenalo, že každý reprezentant, který ukončil svoji aktivní činnost v národním týmu by poskytovat po určitou dobu po ukončení své aktivní činnosti reprezentanta, bezplatné individuální tréninky, reprezentantům v národním týmu stále aktivním.

Tato loajalita k národnímu týmu by se vztahovala pouze na reprezentanty, kteří dosáhli v minulosti, jako jeho aktivní členové významných mezinárodních úspěchů (titul mistra Evropy, titul mistra světa).

Doba této loajality by byla přesně vymezena (například 3 – 5 let po ukončení aktivní kariéry reprezentanta) a počet bezplatných individuálních tréninků stále aktivním členům by byl rovněž přesně stanoven (například 5 – 10 tréninků).

Podmínky a pravidla pro možnost využití těchto tréninků pro aktivní reprezentanty by byla rovněž přesně definována (například pouze v rámci přípravy na soutěže Evropské či světové úrovně, ale zato povinně).

Oficiálním zavedením tohoto principu v rámci ČSKe ,by se podařilo výrazně snížit celkové roční náklady reprezentanta v přípravném období (náklady na individuální tréninky jsou u reprezentantů jednou ze tří nejvyšších položek).

Dalším přínosem pro aktivní generaci reprezentantů by byla ta skutečnost, že by měli takto všichni zajištěny individuální tréninky srovnatelně kvalitní úrovně pouze mistry, jež dosáhli mezinárodních úspěchů. Tedy by to přispělo i ke zkvalitnění obsahu těchto tréninků přípravné fázi.

- **Ostatní**

Poskytovat kompenzace nákladů na cestovné, ubytování a stravné u všech akcí a soutěží reprezentačním trenérem stanovených v rámci přípravy jako povinné, v plné výši z rozpočtu ČSKe.

## 5 ZÁVĚR

Z výsledků mé bakalářské práce plynou jednoznačné závěry.

Přípravná fáze reprezentanta v karate na MS zahrnuje minimálně jednu celoroční sezónu, vzhledem k pořádání šampionátu pouze jednou za dva roky. Celkové náklady na jednu takovouto celou sezónu se pohybují v průměru na jednoho reprezentanta okolo 111 000,- Kč. Vzhledem k malé atraktivnosti tohoto sportu pro přilákání dostatečného množství sponzorů v současné době (především z důvodu malé medializace karate) a poměrně nízkému procentu příspěvků a náhrad na celkově vzniklé náklady na sezonu reprezentanta z rozpočtu ČSKe (pouhých 5,8%), si podstatnou část vznikajících nákladů na sezónu musí hradit reprezentant sám z vlastních zdrojů (až 85,2%).

Největší podíl na celkové výši těchto nákladů mají individuální tréninky, soustředění, cestovné a náklady na ubytování a stravu. Tyto náklady jsou z velké části způsobeny především vyšší intenzitou tréninků v přípravné fázi a vyšší frekvencí účasti reprezentanta na soutěžích. Přičemž celá řada zvýšených tréninkových aktivit a účastí na soutěžích je pro členy národního týmu stanovena reprezentačním trenérem jako povinné.

V souvislosti s těmito zjištěnými skutečnostmi v průběhu zpracování mé práce jsem se zamyslela také nad možnostmi, jak částečně snížit finanční zatížení reprezentanta především u těch nákladových položek, které nejvýznamněji výši jeho celkového ročního rozpočtu ovlivňují. Tyto možnosti jsem rozdělila do tří oblastí:

### **Medializace, reklama, propagace**

Vypracování strategického plánu pro dlouhodobé zlepšení situace v této oblasti a přilákání tak většího počtu sponzorů.

### **Loajalita reprezentantů**

Poskytování bezplatných individuálních tréninků bývalými úspěšnými reprezentanty.

**Ostatní**

Poskytování kompenzací nákladů z rozpočtu ČSKe reprezentantům na veškeré aktivity, určené trenérem národního týmu jako povinné, v plné výši.

## 6 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- 1) BUDO PRO [online]. 2007 [cit. 2011-07-21]. Dostupné z:  
<<http://www.budopro.cz/pasek-pas-ke-kimonu-karate-1753d/>>
- 2) CZECH KARATE [online]. 2009 [cit. 2011-07-20]. *Pravidla WKF*.  
Dostupné z:  
<[http://www.czechkarate.cz/data/pravidla\\_WKF\\_2009\\_6\\_C\\_CZ.pdf](http://www.czechkarate.cz/data/pravidla_WKF_2009_6_C_CZ.pdf)>
- 3) DENÍKY ŽENY [online]. 2000 [cit. 2011-07-21]. Dostupné z:  
<<http://www.zeny.cz/denicky/>>
- 4) JAKHEL, Rudolf. *MODERNÍ SPORTOVNÍ KARATE*. Svitavy: LUPA, 1992.  
135 s. ISBN 80-90143
- 5) KABOŠOVÁ Svatava Maria, JELÍNEK Marian, *Skrytá cesta k vítězství*.  
Praha: GUTENGERG, 2003. 269 s. ISBN 80-86349-10-1
- 6) KARATE ORLOVÁ [online]. 2006 [cit. 2011-07-20]. *Styly*. Dostupné z:  
<<http://karateorlova.sweb.cz/htm/styly.htm>>
- 7) KARATE TYGR [online]. 2005 [cit. 2011-07-20]. *O karate*. Dostupné z:  
<[http://www.karatetygr.cz/o\\_karate\\_01-01.htm](http://www.karatetygr.cz/o_karate_01-01.htm)>
- 8) KARATE UO [online]. 2011 [cit. 2011-07-20]. *Historie karate*. Dostupné z:  
<<http://www.karateuo.cz/historie-karate.html>>
- 9) KEIKO RYU [online]. 2010 [cit. 2011-07-20]. Dostupné z:  
<<http://www.keiko-ryu.com/phprs/view.php?cislocclanku=2010050002>>
- 10) NEKOLA, Jaroslav. *DOPING A SPORT*. Praha: OLYMPIA, 2000. 129 s.  
ISBN 80-7033-137-2
- 11) SKLUZINY [online]. 2003 [cit. 2011-07-21]. Dostupné z:  
<<http://skluziny.sweb.cz/>>
- 12) SMITH, Sanette. *KARATE*. Praha: OTTOVO, 2001. Sportovní karate, 96 s.  
ISBN 978-80-7360-609-1

- 13) SPORT VITAL [online]. 2010 [cit. 2011-07-21]. Dostupné z:  
<<http://www.sportvital.cz/sport/vyziva-ve-sportu/alkohol/uvodni-slovo/>>
- 14) STĚRBA KOLA [online]. 2003 [cit. 2011-07-21]. Dostupné z:  
<<http://www.sterba-kola.cz/item/pitny-rezim-pro-sportovce>>

## 7 PŘÍLOHY

### 7.1 PŘÍLOHA Č. 1

Příloha č. 1 - Příklad použité ankety.

<b>Finanční výdaje reprezentanta na sezónu</b>	<b>Náklady na sezónu 0kč</b>	<b>Náklady na sezónu DO 5000kč</b>	<b>Náklady na sezónu 5000 – 15 000kč</b>	<b>Náklady na sezónu NAD 15 000kč</b>
<b>1. Tréninky</b>				
<b>2. Individuální tréninky</b>				
<b>3. Soustředění</b>				
<b>4. Reprezentační soustředění</b>				
<b>5. Startovné</b>				
<b>6. Připojištění (<i>na soutěže, soustředění v zahraničí</i>)</b>				
<b>7. Cestování (<i>na soutěže, soustředění, tréninky</i>)</b>				
<b>8. Ubytování + strava</b>				
<b>9. Podpůrné přípravky na sezonu (<i>ionťáky, tyčinky, hřejivé a chladicí masti apod.</i>)</b>				
<b>10. Speciální jídelníčky</b>				
<b>11. Regenerace</b>				
<b>12. Lékařská péče (<i>úrazy, rehabilitace</i>)</b>				
<b>13. Ostatní</b>				
<b>14. Sponzorské příspěvky, stipendia</b>				

(Zdroj: vlastní zdroj)

## 7.2 PŘÍLOHA Č. 2

Obrázek č. 6 – Foto haly připravené na MS 2010 (Portugalsko).



(Zdroj: vlastní)

## 7.3 PŘÍLOHA Č. 3

Obrázek č. 7 – Výjezd na akademické ME 2009 (Španělsko, Cordoba).



(Zdroj: vlastní)



## 7.4 PŘÍLOHA Č. 4

Obrázek č. 8 - Slavnostní nástup reprezentantů na MS 2010 (Portugalsko).



(Zdroj: vlastní)

## 7.5 PŘÍLOHA Č. 5

Obrázek č. 9 - Atletická průprava ve speciálně přípravném období (kapitola 2.2.2).



(Zdroj: vlastní)